

# Bebelușul meu înțelege tot



Aletha Solter

*familia mea* COSMOS

**Aletha Solter**

# **Bebelușul meu înțelege tot**

Traducere de Dan Criste

**COSMOS**

**Titlul original: The Aware Baby**

© Copyright 1989 by Aletha Solter. Originally published in English by Shining Star Press for the Aware Parenting Institute ([www.awareparenting.com](http://www.awareparenting.com)).

© Copyright Grupul Editorial Cosmos Viking Pinguin, 2006  
Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin Grupului Editorial Cosmos Viking Pinguin.

Grupul Editorial Cosmos Viking Pinguin  
C.P. 183 O.P. 56 București  
E-mail: [office@cosmos.ro](mailto:office@cosmos.ro)

Distribuție:  
București, Str. Nicolae Filimon nr. 30  
Tel./Fax: (021) 312.06.95  
E-mail: [comenzi@cosmos.ro](mailto:comenzi@cosmos.ro)

Redactare: Corina Răduță  
DTP: Cătălin Dobrescu  
Coperta: Victor Popescu  
Director editorial: Gelu Diaconu

ISBN 973-87791-3-8

Tiparul executat la S.C. TIPARG S.A.





# Mulțumiri

Aș vrea să le mulțumesc miilor de părinți care au contribuit la revizuirea acestei cărți. Întrebările, comentariile și experiențele trăite de ei de-a lungul anilor m-au ajutat să fac o prezentare mai clară a materialului. Unele experiențe sunt incluse în carte. Le mulțumesc în mod deosebit celor trei colege ale mele care și-au făcut timp să citească manuscrisul ediției revizuite, dându-mi sugestii și făcând observații temeinice : Libby deMartelly din New Hampshire, dr. Mary Galbraith din California și Nancy Gibson din Iowa. De asemenea, datorez multe mulțumiri mamei mele, Tonia Jauch, pentru atenta pregătire pentru tipar a materialului, și soțului meu, Kenneth Solter, pentru neincetatul său ajutor și sprijin. În sfârșit, aș vrea să mulțumesc copiilor mei, Nicky și Sarah, pentru că din comportarea lor firească am învățat foarte multe lucruri.



# Cuprins

Prefață.....	11
Avertisment .....	12

## INTRODUCERE

### **Necesitatea unei abordări revoluționare a problemei**

<b>creșterii copiilor.....</b>	<b>14</b>
Patru prezumții fundamentale .....	17
Cum trebuie făcute exercițiile .....	19
Explicații cu privire la termenii folosiți .....	20

## CAPITOLUL 1

### **ÎNCEPUTURILE : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ**

<b>SĂ SE SIMTĂ IUBIT .....</b>	<b>22</b>
Ce pot face în timpul sarcinii pentru a stimula dezvoltarea bebelușului meu ? .....	22
Este nașterea o experiență traumatizantă pentru copil ? .....	23
Cum mă pot pregăti pentru o experiență pozitivă la naștere ? .....	26
Cum pot stabili o legătură cu bebelușul meu după naștere ? .....	29
De ce are nevoie copilul meu abia născut ? .....	34
Cum îi pot satisface bebelușului meu nevoia de a fi atins, de a fi legănat și de a auzi bătăile inimii ? .....	37
Cum ar trebui să vorbesc cu bebelușul meu ? .....	40
Ar trebui să nu-mi „răsfăț” bebelușul ? .....	41
Cum rămâne cu nevoile mele ? .....	44
<b>EXERCIȚII DE EFECTUAT ÎNAINTE DE NAȘTERE .....</b>	<b>45</b>
<b>EXERCIȚII DE EFECTUAT DUPĂ NAȘTERE .....</b>	<b>46</b>

## CAPITOLUL 2

### **PLÂNSUL : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ SE DESCARCE**

<b>DE TENSIUNI.....</b>	<b>48</b>
De ce plânge bebelușul meu chiar și atunci când toate nevoile lui sunt satisfăcute ? .....	48
Ce fel de stres îi face pe bebeluși să plângă ? .....	52
Ce ar trebui să fac atunci când bebelușul plânge ? .....	60
De ce este mai bine ca bebelușul să fie ținut în brațe atunci când plânge ? .....	62
Cum învață bebelușul să-și reprime plânsul ? .....	66
Ce pot face dacă bebelușul meu a învățat deja să-și reprime plânsul ? .....	70
Cum îmi pot da seama dacă bebelușul simte nevoia să plângă ? .....	72

Cât mă pot aștepta să plângă bebelușul meu ? .....	75
Dar dacă-mi vine greu să-mi iau copilul în brațe atunci când plânge ?.....	76
EXERCIȚII .....	79

### CAPITOLUL 3

#### ALIMENTAȚIA : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ

<b>SĂ-ȘI FACĂ PROPRIUL PROGRAM .....</b>	<b>81</b>
Ce avantaje prezintă alăptatul ? .....	81
Cât de des ar trebui să-mi hrănesc copilul ? .....	83
Care sunt consecințele alăptării de „consolare” ?.....	88
Cum îmi pot da seama când îi este foame bebelușului ?.....	90
Când să-mi întarc copilul și când să-i ofer hrană solidă ? .....	93
Ce alimente ar trebui să-i ofer bebelușului meu ? .....	95
Ce se întâmplă dacă i-am influențat deja obiceiul de a-și regla singur programul alimentar ?.....	99
Mi-este greu să am încredere în apetitul natural și preferințele alimentare ale bebelușului meu .....	101
EXERCIȚII .....	103

### CAPITOLUL 4 .....

#### SOMNUL : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ SE ODIHNEASCĂ....

Este bine să-l las pe bebeluș să doarmă cu mine ?.....	105
Ce măsuri de precauție ar trebui să iau astfel incât bebelușul meu să nu se sufoc sau să nu cadă din pat ?.....	108
Împărtășirea aceluiași pat favorizează incestul ? .....	109
Dar cu viața mea sexuală cum rămâne ?.....	111
Ce pot face în legătură cu problemele care apar la ora culcării ?.....	114
Cum îl pot face pe bebelușul meu să doarmă noaptea fără să se trezească ?.....	119
Ar trebui oare să-i dau bebelușului meu narcotice ca să adoarmă ? .....	124
Cum rămâne cu nevoia mea de somn ?.....	125
EXERCIȚII .....	127

### CAPITOLUL 5

#### JOACA : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ ÎNVEȚE.....

Cât de importanți sunt primii ani pentru dezvoltarea inteligenței ? .....	129
Pe ce criterii mă pot baza pentru a alege o stimulare adecvată ? .....	131
Cum îmi pot da seama dacă bebelușul meu nu este stimulat corespunzător sau este surescit ? .....	134
Bebeluşul meu solicită atenție permanentă și vrea tot timpul să se ocupe cineva de el. Ce pot face în acest sens ?.....	138

In ce măsură ar trebui să-i arăt bebelușului meu ce să facă ? .....	141
Sunt recompensele și laudele de folos ? .....	144
În ce măsură ar trebui să-mi ajut bebelușul atunci când nu poate face un lucru ? .....	146
Mi-este greu să-i acord bebelușului atenția adecvată .....	148
Ce jocuri mă pot juca cu bebelușul meu ? .....	151
EXERCITII .....	156

## CAPITOLUL 6

### CONFLICTELE : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ SE SIMTĂ

<b>RESPECTAT</b> .....	158
Ar trebui să apelez la pedepse ori la recompense ? .....	158
Ar trebui să-mi deprind bebelușul cu ascultarea ? .....	162
Cât de îngăduitoare ar trebui să fiu ? .....	165
Cum îmi pot disciplina bebelușul fără pedepse sau recompense ? .....	167
Dar dacă nu pot găsi o soluție care să satisfacă nevoile tuturor ? .....	173
Când va învăța bebelușul regulile casei și ce se-ntâmplă dacă el „testează” limitele ? .....	176
Ce să fac în cazul în care copilul are o atitudine negativistă ? .....	181
Ce ar trebui să fac atunci când copilul meu are un acces de furie ? .....	185
Ce să fac dacă bebelușul meu are un comportament distructiv sau violent ? .....	189
Cum îmi pot învăța copilul să împartă lucrurile cu alții ? .....	193
Cum este cel mai bine să-l învăț pe bebeluș să facă la toaletă ? .....	195
Ar trebui să-mi las copilul să se masturbeze ? .....	199
Ce pot face ca să nu-i produc vreun rău bebelușului atunci când sunt furioasă ? .....	201
EXERCITII .....	204

## CAPITOLUL 7

### ATAȘAMENTUL : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ SE SIMTĂ

<b>ÎN SIGURANȚĂ</b> .....	206
Când se va atașa bebelușul de mine și cum își va manifesta acest atașament ? .....	206
De ce încep bebelușii să manifeste anxietate la separare și teamă față de străini ? .....	208
Cum îl pot ajuta pe bebelușul meu să se atașeze solid ? .....	211
Cum îmi pot ajuta bebelușul să se simtă bine în prezența unei alte persoane care va avea grijă de el ? ....	214
Dar dacă bebelușul meu refuză să stea cu altcineva după ce s-a atașat de mine ? .....	217

Bebelușii simt nevoia să fie îngrijiți în primul rând de mame ? .....	223
Ce trebuie să știți despre îngrijirea bebelușilor la creșă ? .....	226
Cum pot solicita ajutorul de care am nevoie pentru a-mi crește copilul ? .....	228
Concluzie.....	231
EXERCITII. ....	231
<b>ANEXĂ.....</b>	<b>233</b>
O scrisoare din Australia .....	233
<b>NOTE .....</b>	<b>238</b>

## Prefață

În 1984, când a apărut prima ediție a acestei cărți, nu știam că-tuși de puțin dacă părinților le va plăcea această nouă abordare. N-ar fi trebuit să-mi fac griji. Acum, ea este tradusă în franceză, germană, olandeză, ebraică și italiană, contribuind la înfăptuirea, în întreaga lume, a unei revoluții tăcute, dar profunde în domeniul creșterii copiilor. Gândul că iau parte la ea îmi provoacă o emoție puternică.

Copiii mei sunt astăzi persoane tinere, mature, iar eu pot să depun mărturie că această abordare dă realmente rezultate foarte bune. Mai mult, am primit, din diverse colțuri ale lumii, sute de scrisori de la părinți care descriau efectele benefice ale creșterii copiilor în acest fel. Copiii respectivi nu trebuie să se revolte în cursul adolescenței și ajung să fie persoane pline de companiune, sociabile și foarte inteligente. Își urmează propria cale cu hotărâre și încredere nețărmurită, devenind membri activi și de nădejde ai societății. Dar poate cel mai important este faptul că ei nu sunt interesați de droguri și de violență.

De când am scris cartea, s-au făcut numeroase cercetări cu privire la dezvoltarea copilului, așa încât, pentru noua ediție, am actualizat toate capitolele. Am inclus mai ales câteva dintre concluziile la care s-a ajuns recent în urma studiilor efectuate pe tema psihologiei prenatale, a atașamentului și efectelor produse de traume. Am inclus de asemenea mai multe studii cu caracter multicultural care ne permit să ne formăm o imagine mai amplă asupra îngrijirii copiilor în diverse părți ale lumii.

În 1990 am fondat Institutul pentru Creșterea Conștientă a Copiilor, o organizație internațională care promovează ideile prezentate în cărțile mele. Astăzi există în câteva țări instructori autorizați, specializați în creșterea conștientă a copiilor. Pentru mai multe informații, vă rugăm să vizitați site-ul nostru de internet, [www.awareparenting.com](http://www.awareparenting.com). Împreună, *putem* schimba lumea !

Altha Solter

The Aware Parenting Institute

P.O. Box 206, Goleta, CA 93116, U.S.A.

[solter@awareparenting.com](mailto:solter@awareparenting.com)

internet : [www.awareparenting.com](http://www.awareparenting.com)

# Avertisment

Această carte este un material educativ care se concentrează asupra nevoilor afective ale sugarilor și copiilor mici și nu se vrea a fi un înlocuitor al sfatului sau tratamentului medical. Multe dintre comportamentele și simptomele prezentate pot fi semnul unor grave probleme psihice ori afective. Părinții și educatorii sunt sfătuiți să consulte un medic competent ori de câte ori copiii prezintă probleme de comportament sau de afectivitate, când se produce o schimbare bruscă a felului obișnuit în care dorm, mănâncă sau plâng, ori când se suspectează prezența unei suferințe sau stări de boală. În plus, este posibil ca unele dintre metodele prezentate în această carte să nu poată fi aplicate în orice condiții sau unor copii care au anumite probleme psihice ori afective.

Menționarea unor terapii în această carte are un caracter pur informativ, autoarea negarantând rezultatul în cazul folosirii lor. Unele forme de psihoterapie pot fi periculoase dacă sunt practicate de către persoane instruite necorespunzător. În cazul în care vă gândiți să apelați la un psihoterapeut pentru dumneavoastră sau copilul dumneavoastră, este recomandat să studiați cu atenție scrisorile de recomandare și referințele acestuia.

Autorul și editura nu vor fi făcuți vinovați nici material, nici moral față de nici o persoană sau entitate în legătură cu eventualele daune pricinuite sau presupuse a fi pricinuite, direct sau indirect, în urma folosirii informațiilor cuprinse în această carte.



*„Pentru că în copil stă viitorul lumii...”*  
*Fragment dintr-un proverb maiiaș*

# INTRODUCERE

## Necesitatea unei abordări revoluționare a problemei creșterii copiilor

Nașterea unui copil este un eveniment fericit. Mulți părinți aflați la prima experiență de acest fel încearcă un extraordinar sentiment de dragoste și grijă, uneori de o profunzime fără precedent. Prietenii și rudele sunt nerăbdătoare să vadă cum arată bebelușul, poate chiar să simtă preț de câteva clipe iubirea și speranța pe care o nouă făptură umană le stârnește în fiecare dintre noi. Părinții vor, așa cum este firesc, să facă totul spre a se asigura că bebelușul lor va deveni o persoană afectuoasă, inteligentă și fericită, care va avea ceva de oferit societății.

Lumea devine un loc tot mai propice pentru bebeluși. Cunoștințele despre nutriție au dus la îmbunătățirea regimului alimentar al gravidelor și femeilor care alăptează, ca și a dietei sugarilor. Aceste cunoștințe, combinate cu progresele din domeniul ocrotirii sănătății, le oferă bebelușilor șanse mai mari ca nicio dată de a crește mari și de a fi sănătoși. Ascensiunea pe care a cunoscut-o psihologia dezvoltării copiilor a reprezentat pentru părinți un semnal de alarmă referitor la importanța primilor ani de viață, ducând în același timp la proliferarea cărților despre creșterea copiilor și a jucăriilor educative care îi pot ajuta pe bebeluși să-și dezvolte capacitățile intelectuale. În multe țări, copiii cu handicap au acum șansa extraordinară de a fi încurajați să ajungă la potențialul lor maxim. Studiile cu privire la importanța atașării timpurii a nou-născutului de mamă au contribuit și ele la înțelegerea condițiilor optime necesare unei dezvoltări afective sănătoase. Ca persoane care aparțin unei culturi, acceptăm treptat faptul că bebelușii sunt ființe omenești depline, care posedă capacitatea de a gândi și de a avea sentimente.

Peste tot în lume, părinții își pregătesc copiii să devină membri productivi ai societății din care fac parte. Ei pun accentul pe dezvoltarea unor valori sau a altora în funcție de convingerile lor religioase ori culturale, ca și de ceea ce le este necesar pentru a supraviețui, fie că este vorba despre cooperare sau supunere, dependență sau independență, creativitate sau conformitate, posesie comună sau posesie individuală, smerenie sau mândrie. Părinții pun accentul de asemenea pe dezvoltarea apti-

tudinilor sociale, motorii, de comunicare verbală, a memoriei sau a raționamentului în funcție de ce-i va folosi cel mai mult copilul când va fi mare. Părinții le transmit bebelușilor valorile, așteptările și aptitudinile respective în nenumărate feluri: prin modul în care aceștia reacționează atunci când bebelușul plânge, prin timpul petrecut de bebeluș în brațe, prin felul în care este stimulat, prin frecvența cu care este hrănit, prin locul în care bebelușul doarme și prin felul în care părinții fixează limitele. În majoritatea societăților se consideră că aceste tradiții sunt modul „normal” și corect în care trebuie tratat un bebeluș.

În societatea tradițională !Kung San din deșertul african Kalahari, unde ocupația principală a oamenilor este cea de vânător și culegător de fructe, părinții pun accentul pe dezvoltarea aptitudinilor motorii, astfel încât copiii să fie capabili în cele din urmă să parcurgă pe jos distanțe lungi, să vâneze și să ducă în spinare poveri mari. În consecință, antropologii au constatat că bebelușii !Kung excelează la testele de coordonare motorie.<sup>1</sup> La indienii Yequana din pădurea amazoniană de pe teritoriul Venezuelei, mamele își bagă copiii în cursurile de apă de la o vârstă fragedă. Peștele este o componentă de bază a hranei lor. În plus, acești oameni sunt unii dintre cei mai pricepuți vâslași în ape repezi.<sup>2</sup> Membrii tribului Gusii din Africa Răsăriteană pun accentul pe supunere și responsabilitate, astfel încât copiii să poată deveni membri productivi ai societății, aceștia ajutând de la o vârstă fragedă la munca câmpului sau la păscutul vitelor.<sup>3</sup>

Nici o cultură nu este însă perfectă. În majoritatea cazurilor, valorile culturale și constrângerile de ordin material îi obligă pe părinți să le impună copiilor anumite restricții și să ignore anumite nevoi legitime, cum ar fi nevoia de exprimare a sentimentelor, de acceptare deplină sau de explorare nestingherită într-un mediu sigur. Faptul că bebelușii cresc și ajung să poată duce mai departe cultura respectivă și să se reproducă nu înseamnă că nevoile lor de bază, specifice ființei umane au fost satisfăcute sau că au atins potențialul maxim în privința dezvoltării intelectuale, afective sau spirituale.

În țările occidentale industrializate, părinții au pus în mod tradițional accentul pe independență și pe dezvoltarea aptitudinilor cognitive și de comunicare verbală. Copiii trebuie să devină competenți din punct de vedere intelectual și încrezători în forțele proprii, ca să poată răzbi într-o lume în care concurența este tot mai acerbă. De fapt, testele cu privire la acumulările realizate în școală, efectuate la toate nivelurile sistemului de învățământ, reflectă această tendință. Ele evaluează în primul rând bogăția vocabularului, capacitatea de a înțelege un text și cunoștințele de matematică.

Viteza și cunoștințele generale sunt considerate de asemenea importante, mai ales în SUA. Această tendință afectează

adesea dezvoltarea profundă în gândire, a creativității, a capacității de cooperare și a empatiei.

În plus, până nu de mult, în Occident s-au depus puține eforturi în direcția eliminării violenței din creșterea copiilor. Copiii noștri sunt expuși zilnic la violență, atât în realitatea cotidiană, cât și în mass-media. Totuși, din cauza existenței unor mijloace puternice de distrugere și a accesului facil la armele de foc, deprinderea copiilor cu nonviolența este în prezent o prioritate pentru supraviețuirea tuturor. Trebuie să-i învățăm pe copii să rezolve conflictele fără violență. De asemenea, trebuie să ne creștem copiii astfel încât să nu-și reprime furia sau teama, pentru că aceste sentimente stau adesea la originea violenței. Aceasta înseamnă că trebuie să fim foarte atenți la ceea ce-i afectează psihic și să-i ajutăm să-și revină de pe urma stresului și a traumelor suferite. *Nu ne mai putem permite să ignorăm sentimentele copiilor.*

Metodele prin care ne creștem copiii trebuie de aceea să se schimbe radical dacă vrem ca ei să ajungă nu doar cetățeni productivi, ci și cetățeni nonviolenți ai acestei lumi aflate într-o perpetuă schimbare. Este necesar să punem în continuare accentul pe dezvoltarea aptitudinilor cognitive și de comunicare verbală necesare supraviețuirii într-o țară industrializată, dar trebuie să ne concentrăm de asemenea asupra sănătății sufletești și respectului de sine. Se impune să ne întrebăm dacă independența este o virtute, așa cum credem noi, și dacă trebuie să ne învățăm copiii să fie mai independenți. Ei au nevoie de modele ale democrației în acțiune și de aptitudini de rezolvare a conflictelor ca să învețe cum să coopereze cu alții. Și lucrul poate cel mai important dintre toate, trebuie să-i lăsăm să-și exprime sentimentele și să-și revină de pe urma traumelor suferite.

Acest nou mod de abordare nu se bazează doar pe cerințele specifice culturii noastre (occidentale — n. trad.). El ține seama și de nevoile umane profunde, universale care trebuie satisfăcute dacă vrem ca bebelușii să crească sănătos sufletește *indiferent* de cultură. Potrivit lui Lloyd de Mause, specialist în istoria psihologiei, a existat de-a lungul timpului o evoluție în creșterea copiilor, trecându-se treptat de la metodele abuzive la o abordare care dă credit bunătății inerente a copiilor, presupune mai mult dialog cu aceștia, o mai bună înțelegere a sentimentelor lor, toleranță față de voința și individualitatea lor aflate în curs de formare, ca și încurajarea creativității și a gândirii independente.<sup>4</sup>

Acest nou mod de abordare a câștigat teren treptat după cel de-al Doilea Război Mondial. A început cu popularizarea nașterii normale și a manevrării cu multă grijă a copilului după naștere. S-a manifestat în continuare prin revigorarea practicii alăptării, prin recunoașterea nevoilor de atașare și printr-o tendință către

metodele mai puțin autoritare de creștere a copiilor. Cu toate acestea, trebuie să continuăm să punem sub semnul întrebării unele dintre premisele și convingerile noastre referitoare la ce anume este cel mai bine pentru bebeluși.

Cartea de față prezintă o abordare generală, revoluționară a problemei creșterii copiilor de la concepție până la vârsta de doi ani și jumătate. În fiecare dintre cele șapte capitole este tratat un anumit subiect (cum ar fi plânsul, somnul, alimentația și joaca) și se face referire la nevoile bebelușilor legate de acesta. Abordarea de față, pe care eu o numesc „creștere conștientă a copilului”, nu presupune soluții rapide sau metode simpliste. Ea reprezintă în schimb un mod cu totul nou de tratare a bebelușilor, bazat pe încredere, empatie și respect. Cartea vă arată cum puteți forma o legătură afectivă puternică cu copilul dumneavoastră și cum îl puteți ajuta să rămână legat de eul său adevărat și să ajungă om deplin. Creșterea conștientă a copilului presupune trei aspecte esențiale: creșterea copiilor bazată pe atașament, disciplina nonpunitivă și acceptarea comportamentului de eliberare afectivă.

S-ar putea ca recomandările cuprinse în această carte să difere semnificativ de cele din alte cărți sau de concepția dumneavoastră cu privire la felul „normal” sau „corect” de creștere a unui copil. Vreau să dați dovadă de receptivitate, chiar dacă la început s-ar putea să nu fiți deloc de acord cu cele prezentate. Este normal și bine să vă îndoiiți de ceea ce citiți. Pe de altă parte, vă rog să nu acceptați orbește această abordare ca pe o nouă dogmă sau un nou „sistem” de creștere a copiilor. Ea va da rezultate doar dacă veți continua să gândiți creator în legătură cu ce anume este mai bine pentru dumneavoastră și familia dumneavoastră.

## **Patru prezumții fundamentale**

În continuare vă prezint patru prezumții fundamentale privitoare la natura umană, prezumții care stau la baza ideilor expuse în această carte.

Prima prezumție este aceea că oamenii se nasc cunoscând în esență ceea ce le este necesar nu doar pentru a supraviețui, ci și pentru a se dezvolta cum trebuie din punct de vedere fizic, afectiv și intelectual. Drept ilustrare a acestei afirmații, dacă li se oferă posibilitatea de a alege între mai multe jucării, bebelușii se vor juca cu cele care le asigură cel mai bine dezvoltarea intelectuală la un moment dat. Ideea este că bebelușii știu să arate ceea ce le trebuie, iar noi putem deci să le acordăm încrederea de a-și purta singuri de grijă în măsura în care sunt capabili de acest lucru din punct de vedere fizic. Bebelușul ne va comunica nevoile proprii dacă i se oferă șansa, rolul celui care are grijă de el fiind acela de a interpreta corect semnalele respective.

A doua prezumție este aceea că bebelușii au din concepție potențialul de a se comporta atât bine, cât și rău, dar felul în care sunt tratați determină comportamentul pe care-l vor avea. Dacă nu sunt agresati sau persecutați și dacă toate nevoile le sunt satisfăcute, ei vor fi persoane bune, cooperante, inteligente, vesele, care vor avea capacitatea de a oferi și de a primi dragoste. Oamenii se poartă într-un mod supărător, stupid doar dacă suferă de pe urma unor traume nevindecate.

A treia prezumție este aceea că experiențele trăite în primii ani de viață pot avea un efect profund și durabil asupra sentimentelor și comportamentului adoptat ulterior în viață. Bebelușii sunt vulnerabili și pot fi ușor răniți din cauza dependenței lor extreme și a lipsei de informații. Chiar și în familiile cele mai bune, bebelușii sunt din când în când stresați și suferă afectiv. Pe lângă faptul că experiențele dureroase timpurii contribuie la formarea unor sentimente negative, acestea pot provoca probleme cu mâncatul, disfuncții sexuale, dependență, insomnie, anumite deficiențe de învățare, probleme în privința stabilirii relațiilor, comportament autodistructiv, hiperactivitate, depresii și violență. Pe tot parcursul acestei cărți explic în ce mod pot produce experiențele timpurii aceste consecințe negative. Cu toate că experiențele ulterioare din timpul copilăriei sunt și ele importante, primii ani sunt de departe cea mai importantă perioadă a vieții unei persoane.

Unii oameni nu sunt de acord cu această prezumție și consideră că astfel se pun prea multe în cârca și în sarcina părinților, așa încât preferă să creadă că o mare parte a comportamentului uman este determinată de factori ereditari. A existat o dezbatere continuă între partizanii teoriei „firii”, care cred că felul în care se poartă cineva este determinat în mare măsură de factori genetici, și cei ai teoriei „educării”, care acordă o importanță mai mare unor factori de mediu precum creșterea copiilor. Nimeni nu știe cât din comportamentul nostru este ereditar. Există totuși ample dovezi care arată că felul în care sunt tratați bebelușii are o influență puternică asupra sentimentelor și comportamentului lor de mai târziu. De fapt, influențele timpurii pe care le exercită mediul de viață pot chiar modifica funcționarea creierului.<sup>5</sup> De aceea este important să ne dăm seama că înseși corelațiile biologice privitoare la comportament s-ar putea să nu aibă deloc un caracter genetic, ci să fie rezultatul unor influențe timpurii ale mediului de viață (inclusiv din perioada prenatală) asupra dezvoltării cerebrale.

Cea de-a patra prezumție pe care se bazează această carte este aceea că, atunci când există condiții optime, bebelușii se pot vindeca de multe dintre efectele stresului sau traumelor suferite. Bebelușii au tendința biologică firească de a căuta să obțină o stare de sănătate și echilibru fiziologic (homeostază). Pe lângă

faptul că prezintă o abordare care evită pe cât posibil rănirea bebelușilor, cartea de față arată și cum pot fi ei ajutați să-și revină de pe urma traumelor afective, dacă acestea apar. Faptul că cei mai mulți dintre noi, adulții, resimt încă efectele traumelor din primii ani de viață nu contrazice această prezumție, ci înseamnă pur și simplu că n-am fost crescuți într-un mediu care să ne permită să ne refacem sănătatea afectivă.

Pe scurt, cele patru prezumții care stau la baza acestei cărți sunt următoarele :

1) Bebelușii știu ce le trebuie.

2) Dacă nevoile lor sunt satisfăcute și dacă nu sunt răniți, bebelușii vor deveni persoane inteligente, pline de compasiune și pașnice.

3) Bebelușii sunt extrem de vulnerabili, iar traumele și nevoile nesatisfăcute din primii ani de viață pot avea efecte negative durabile.

4) Bebelușii au capacitatea de a-și reveni în mare măsură de pe urma stresului și a traumelor suferite.

## **Cum trebuie făcute exercițiile**

La sfârșitul fiecărui capitol există o serie de exerciții formate din trei părți : „Explorați-vă copilăria”, „Exprimați-vă sentimentele în legătură cu bebelușul dumneavoastră” și „Aveți grijă de dumneavoastră.” Calitatea de părinte aduce cu sine multe sentimente puternice și ocazii minunate de a vă autodezvolta din punct de vedere psihic. Aceste exerciții vă pot ajuta să vă vindecați și să vă dezvoltați în măsura în care vă veți strădui să fiți părințele care ați vrea să fiți.

Prima parte, „Explorați-vă copilăria”, vă va ajuta să faceți o serie de legături importante cu trecutul dumneavoastră. Nu este suficient ca o carte să ofere informații sau sfaturi, pentru că s-ar putea să constatați că vă este greu să puneți în practică lucruri noi atâta vreme cât resimțiți efectele propriei copilării dureroase. În momentul în care devin părinți, cei mai mulți dintre noi vin deja din trecut cu un „bagaj afectiv”. Reamintirea copilăriei este un prim pas pe drumul către propria dumneavoastră vindecare. Este mai bine să vorbiți despre aceste amintiri cu altcineva, iar descărcarea sufletului de sentimente precum tristețea, teama sau furia vă va ajuta și mai mult.

Cea de-a doua parte, în care vă exprimați sentimentele pe care le nutriți față de bebelușul dumneavoastră, vă va ajuta să deveniți conștiente de orice stare afectivă actuală care v-ar putea împiedica să fiți acel părinte care vreți să fiți. Aceste sentimente pot avea o legătură directă cu amintirile pe care le aveți din copilărie. Exercițiile de la sfârșitul primului capitol vă vor ajuta să împărtășiți sentimentele respective unei alte persoane și să vă

descărcați sufletul de orice simțământ dureros prin manifestarea furiei sau prin plâns, dacă simțiți nevoia.

Când împărtășiți altcuiva răspunsurile dumneavoastră la aceste întrebări, puteți să alegeți singure profunzimea explorării propriilor sentimente. Puteți să vorbiți pe scurt despre subiecte care vă interesează ori să folosiți aceste întrebări spre a realiza un demers de vindecare afectivă mai profund. Unele întrebări vi se vor părea probabil mai relevante decât altele. Pe acestea din urmă le puteți sări. S-ar mai putea să vă vină ideea de a discuta despre lucruri pe care eu nu le-am menționat.

Când vă vine rândul să ascultați, acordați-i partenerei dumneavoastră toată atenția cuvenită, abținându-vă să întrerupeți, să faceți interpretări, să analizați, să faceți sugestii, să dați sfaturi, să consolați, să puneți întrebări din curiozitate sau să vorbiți despre experiențele dumneavoastră.

Al treilea gen de exerciții constă în formularea unor sugestii de a avea grijă de dumneavoastră. Mulți oameni uită de nevoile proprii atunci când devin părinți. Sperăm ca aceste exerciții să vă reamintească faptul că viața și fericirea dumneavoastră sunt la fel de importante ca ale bebelușului. De fapt, nu veți putea satisface niciodată în mod adecvat nevoile acestuia atâta vreme cât necesitățile dumneavoastră nu sunt satisfăcute, iar viața dumneavoastră nu se caracterizează prin echilibru. Deci vă recomand să încercați să puneți în practică unele dintre sugestiile formulate.

Acestea fiind zise, sper ca exercițiile de la sfârșitul fiecărui capitol să vă ajute să creșteți odată cu bebelușul dumneavoastră și să vă autoeducați, lucru posibil în măsura în care membrii familiei se vor strădui să păstreze relații sincere, bazate pe grijă reciprocă.

## **Explicații cu privire la termenii folosiți**

Cartea de față nu este destinată exclusiv mamelor. De fapt, atâta vreme cât se presupune că mamele trebuie să aibă singure grijă de copii, va fi extrem de greu ca nevoile bebelușilor să fie satisfăcute în maniera pe care eu o recomand. Când folosesc în carte cuvântul „părinți”, mă refer la orice persoană care-și asumă rolul de părinte, fie ea bărbat sau femeie.

Termenul „bebeluș” este folosit în general pentru o făptură umană având vârsta mai mică de doi ani și jumătate. Termenul „sugar” se referă la un bebeluș de până la un an, iar cel de „copil mic”, la un bebeluș cu vârsta cuprinsă între un an și doi ani și

---

\* Conform „Dicționarului explicativ al limbii române”, prin „bebe” sau „bebeluș” se înțelege copilul aflat în primele luni sau în primii ani ai vieții. (n. trad.)



jumătate (indiferent dacă acesta merge propriu-zis în picioare sau nu merge).

# CAPITOLUL 1

## ÎNCEPUTURILE : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ SE SIMTĂ IUBIT

### **Ce pot face în timpul sarcinii pentru a stimula dezvoltarea bebelușului meu ?**

Nu la nașterea unui copil devine cineva părinte, ci în momentul concepției. Modul cel mai adecvat de a vă arăta dragostea față de copilul dumneavoastră nenăscut este acela de a-i asigura o dezvoltare sănătoasă din punct de vedere fizic și afectiv. Aceasta înseamnă că lucrul cel mai bun este să aveți un regim alimentar corespunzător, să vă odihniți cât mai mult și să nu luați medicamente care-l pot afecta pe bebeluș. De asemenea, în timpul sarcinii este recomandabil să evitați cât mai mult cu putință stresul și zgomotele puternice.

Sentimentele maternelle îi pot influența pe copii înainte ca aceștia să se nască. Cercetătorii au constatat că, cu cât viitoarea mamă este mai stresată, cu atât probabilitatea ca nașterea să fie prematură sau ca nou-născutul să aibă probleme fizice și afective, ca și reprize de plâns crește.<sup>1</sup> Deprimarea din timpul sarcinii îl poate afecta pe bebeluș din punct de vedere biochimic. Cercetătorii au constatat că nivelul hormonilor stresului la nou-născuții femeilor deprimare este similar cu cel al mamelor, fapt care indică existența unei stări fiziologice de depresie la sugari. De asemenea, aceștia plâng mai mult decât alți sugari.<sup>2</sup>

Chiar și atunci când se iau cele mai bune măsuri de precauție pot apărea situații stresante sau neașteptate. Mai mult, sarcina în sine poate provoca probleme fizice, ca și sentimente puternice, necunoscute. Dacă deveniți stresată, agitată sau deprimată în cursul sarcinii, indiferent de motiv, nu ezitați să cereți ajutorul de care aveți nevoie. Meditația, masajele și exercițiile de relaxare vă pot ajuta să fiți mai puțin stresată în perioada sarcinii. De asemenea, este important să vă descărcați sufletul de sentimentele dureroase discutând cu cineva și plângând, înăbușirea și reprimarea lor nefiind de preferat. Încercați să găsiți o persoană de nădejde care să știe să vă asculte.

Volumul cunoștințelor cu privire la învățarea prenatală sporește continuu. Astăzi știm că bebelușii sunt sensibili, inteligenți și receptivi la stimuli înainte de a se naște.<sup>3</sup> Cu ajutorul unor experimente ingenioase s-a dovedit că nou-născuții recunosc poveștile pe care mamele li le citeau înainte ca ei să vină pe lume.<sup>4</sup> Cercetătorii au demonstrat că, atunci când părinții desfășoară activități de stimulare prenatală, bebelușii au o circumferință a capului mai mare, iar dezvoltarea capacităților motorii, cognitive, sociale și de comunicare verbală după naștere este accelerată comparativ cu cea a grupurilor de control.<sup>5</sup> Acești copii continuă să aibă un avans din acest punct de vedere la vârsta de șase ani.

Deși unele persoane recomandă o abordare sistematică a stimulării prenatale, eu nu cred că este necesar acest lucru. Îi puteți cânta sau vorbi bebelușului dumneavoastră, vă puteți lega ori dansa după muzică, vă puteți lovi ușor sau mângâia abdomenul pentru a-l masa pe bebeluș ori vă puteți apăsa burta ca răspuns la loviturile acestuia, stabilind astfel un „dialog” nonverbal cu copilul dumneavoastră înainte de a se naște. Atât mama, cât și tatăl pot desfășura aceste activități. Tatăl poate de asemenea să vorbească încet cu bebelușul lipindu-și buzele de abdomenul mamei (vezi cartea lui Thomas Verny, *Educarea copilului înainte de naștere*).<sup>6</sup>

Indiferent de felul în care se face stimularea prenatală, este important ca aceasta să fie ceva simplu, firesc, să nu-l excite prea tare pe bebeluș ori să nu-l trezească din somn atunci când doarme. Momentul cel mai potrivit pentru a intra în legătură cu bebelușul dumneavoastră este acela în care simțiți că se mișcă de zor. Scopul ar trebui să-l reprezinte stabilirea unei relații bazate pe iubire cu copilul dumneavoastră, nu aducerea pe lume a unui „superbebe”.

Stimularea și comunicarea prenatală nu doar accelerează dezvoltarea sistemelor cognitive, ci vă și ajută să-l acceptați pe copil ca membru al familiei chiar înainte de a se naște. Unii părinți găsesc că este mai ușor să stabilească o relație pozitivă cu un copil liniștit, înainte de naștere, decât cu unul agitat, care plânge tot timpul după naștere. Dacă puteți începe să stabiliți o legătură cu bebelușul dumneavoastră înainte ca el să vină pe lume, probabil că vă va fi mai ușor să faceți față cu răbdare solicitărilor la care vă va supune acesta după ce se va naște.

## **Este nașterea o experiență traumatizantă pentru copil ?**

Nașterea este o experiență intensă, puternică și stresantă pentru toți cei implicați, dar nu trebuie să fie una traumatizantă. Dacă bebelușul are parte de o naștere normală ușoară, fără complica-

ții sau administrarea unor narcotice, se poate ca el să nu aibă de suferit pe termen lung.

Multe nașteri provoacă însă suferințe bebelușilor. Mulți oameni nu-și dau seama de efectul în plan afectiv al traumelor suferite la naștere, care pot avea o influență negativă asupra sentimentelor și comportamentului viitor al copilului. Studiile au arătat că există o corelație între complicațiile de la naștere și sensibilitatea ulterioară la problemele psihice și de comportament, cum ar fi schizofrenia, consumul abuziv de narcotice, depresia, sinuciderea și violența.<sup>7</sup>

Orice dificultate sau complicație apărută în timpul travaliului sau expulzării fătului poate avea un efect puternic, pentru că bebelușul nu este obișnuit cu situațiile stresante și nu înțelege ce se întâmplă. Nașterea este cu deosebire traumatizantă când viața copilului este în pericol. Mai mult, chiar când nu suferă în mod direct o traumă, copilul este afectat sub aspect biochimic (prin placentă) de reacția la stres a mamei.

Majoritatea intervențiilor obstetrice pot fi traumatizante din punct de vedere psihologic, chiar dacă prin acestea se salvează viața copilului. Specialiștii în problematica traumelor suferite la naștere (cum ar fi Arthur Janov și William Emerson) au constatat că folosirea anesteziei, extracția cu forcepsul și cu pompa de vid, inducerea și stimularea travaliului, ca și operația cezariană au efecte negative asupra psihicului.<sup>8</sup> Suferințele psihice pot fi cauzate și de o naștere prematură sau cu fătul în prezentare pelviană, un aport diminuat de oxigen sau un travaliu anormal de lung.<sup>9</sup> De aceea este important ca personalul medical să le atragă părinților atenția cu privire la efectul emoțional pe care-l pot avea asupra copilului aceste proceduri medicale și complicații la naștere.

Studiile au arătat că mulți copii își aduc aminte de naștere și că amintirile lor sunt exacte. În cartea intitulată *Mintea nou-născutului*, David Chamberlain descrie amintirile unor copii despre nașterea lor. În plus, mulți adulți își amintesc lucruri legate de nașterea lor atunci când sunt hipnotizați.<sup>10</sup> Deci tot ceea ce i se întâmplă copilului dumneavoastră este înregistrat undeva în creierul lui și poate avea un efect asupra sa.

Experiențele dureroase ori înfricoșătoare trăite imediat după naștere pot fi la fel traumatizante ca nașterea însăși. Perioada postnatală imediată este plină de experiențe noi, iar nou-născuții se străduiesc să găsească o noimă în haosul din jurul lor. Fac acest lucru căutând asemănări între senzațiile noi și cele vechi, cunoscute, căci așa funcționează creierul uman. Nou-născutul nu va mai fi niciodată bombardat atât de mult și în același timp cu informații noi. De felul în care vă purtați cu copilul depinde dacă această tranziție — cea mai captivantă experiență de învățare din cursul vieții — duce la o asimilare plăcută și semnificativă a informațiilor sau la confuzie.

În uter, bebelușul era familiarizat cu sunetele din corpul mamei (bătăile inimii, zgomotele digestive, vocea), cu sunetele înăbușite, cu obscuritatea, cu temperatura și mișcarea constantă. De aceea, după naștere, frigul, lumina puternică, liniștea, mișcările mai puțin delicate, sunetele puternice și separarea de corpul mamei pot reprezenta experiențe înfricoșătoare și copleșitoare pentru nou-născut. Dacă mama îl va ține lipit de ea pe bebeluș, acesta îi va auzi vocea și bătăile inimii și va simți cunoscutul legănat provocat de respirația ei. Acestea îi vor reda sentimentul de siguranță. Dacă bebelușul va fi lipsit de prezența mamei, va face mai greu legătura cu toate senzațiile noi pe care le trăiește. Acest lucru îi poate suprasolicita sistemul senzorial, ceea ce duce la o stare de confuzie și de panică. Dacă mama nu îl poate ține în brațe copilul, atunci tatăl sau altcineva ar trebui să facă asta.

Este important să vă observați îndeaproape bebelușul ca să puteți determina ce este cel mai bine pentru el încă de la început, reacționând la semnalele pe care el vi le transmite. Dacă privește chiorăș, lumina este prea puternică. Dacă-și mișcă buzele ca și cum ar suge, se poate să fie gata pentru prima alăptare. Dacă este somnoros, va adormi, iar când i se va face foame, se va trezi automat. Nu trebuie să vă treziți bebelușul ca să-l hrăniți, dacă nu este sub efectul unor medicamente. Nu există un tratament postnatal anume. Fiecare ar trebui să se poarte cu un nou-născut în felul său, pentru că fiecare nou-născut este altfel. Important este să fiți cât mai iubitoare și mai blândă cu puțință și să nu vă surescitați copilul.

Cercetătorii au constatat că suferința fizică resimțită de către sugari în perioada neonatală poate avea efecte durabile asupra dezvoltării lor viitoare, creându-le acestora o sensibilitate deosebită la durere. În timpul vaccinărilor obișnuite care se fac la vârsta de patru și de șase luni, băieții care au fost circumciși la naștere au plâns mai mult decât cei necircumciși. Totuși cei care au fost unși cu o cremă anestezică înainte de operația respectivă, spre a le atenua durerea, au plâns mai puțin (dar tot au plâns mai mult decât băieții necircumciși).<sup>11</sup> De aceea, înainte de a vă hotărî să vă circumcideți fiul, ar trebui să fiți conștientă de efectul emoțional pe termen lung pe care-l poate avea această operație. Dacă în religia dumneavoastră există tradiția circumciziei, ați putea să luați în calcul organizarea unei ceremonii care să lase intact perniul copilului dumneavoastră.

Nou-născuții sunt de asemenea foarte sensibili la dispoziția primelor din jurul lor.<sup>12</sup> Dacă, de pildă, sunteți dezamăgită de sexul bebelușului dumneavoastră sau dacă simțiți că-l respingeți din orice alt motiv, probabil că bebelușul vă va simți și se va mișca la rândul-i neliniștit și dezorientat. Dacă vă temeți foarte mult pentru viața lui, această teamă se poate transmite. Nu vă

puteți controla starea sufletească după nașterea copilului și nici n-o puteți ascunde de el. Dar dacă sunteți conștientă de efectul pe care starea dumneavoastră afectivă îl poate avea asupra copilului, veți fi mai în măsură să-l ajutați să-și revină de pe urma efectelor produse asupra psihicului său de aceste prime experiențe traumatizante.

Există multe feluri de psihoterapie care-i pot ajuta pe adulți să-și revină de pe urma traumelor suferite la naștere și a altor traume timpurii. Din fericire, copiii se pot vindeca de efectul produs asupra psihicului de aceste traume cât sunt încă sugari (cum se va vedea în capitolul 2), lucru care reduce necesitatea apelării mai târziu la psihoterapie. Deci efectul negativ al unei nașteri traumatizante nu cauzează neapărat probleme pentru o viață întreagă. Numai acei sugari care nu au posibilitatea de a se vindeca sunt în pericol să aibă probleme afective mai târziu.

## **Cum mă pot pregăti pentru o experiență pozitivă la naștere ?**

Pe lângă o alimentație și o îngrijire medicală adecvate, puteți lua o serie de măsuri spre a spori probabilitatea unei experiențe pozitive la naștere. Cursurile de pregătire în vederea nașterii vă învață cum să respirați și să vă relaxați, eliminând adesea necesitatea medicației. De asemenea, cursurile respective oferă informații utile cu privire la travaliu și la naștere, așa încât veți ști la ce să vă așteptați. Le recomand cu multă căldură tuturor viitorilor părinți.

Starea psihică a unei femei poate influența desfășurarea travaliului acesteia. Dacă nu se simte pregătită sau suficient de matură ca să aibă grijă de un copil, este posibil ca trupul ei să fie împiedicat în mod inconștient să împingă fătul afară. Durerea provocată de contracțiile asociate travaliului poate da naștere unor amintiri legate de suferințe fizice suportate în trecut, de pildă o boală sau un abuz, ceea ce o va determina să interpreteze în mod inconștient situația respectivă ca pe o amenințare. Drept urmare femeia își va mobiliza mecanismele de apărare în caz de pericol existente în corpul ei (ca reacție la stres), lucru care va afecta desfășurarea travaliului. Nașterea poate răscoli de asemenea în subconștientul femeii amintiri legate de propria naștere traumatizantă, creând probleme.<sup>13</sup>

Travaliul se poate complica și dacă femeia este făcută să se simtă neputincioasă, dacă este înfricoșată, descurajată sau grăbită. O femeie în travaliu are nevoie să simtă că este stăpână pe situație, că este sprijinită în hotărâri și că poate face orice consideră necesar pentru a limita durerea și a se relaxa. Medicii ar trebui să-i permită să stea și să împingă fătul din poziția pe care o dorește.

De aceea este important să existe un suport moral adecvat în timpul travaliului. Persoanele care vă sprijină ar trebui să fie calme, răbdătoare, să vă insufle curaj și să aibă încredere în capacitatea dumneavoastră de a aduce pe lume un copil. Ele ar trebui să fie suficient de puternice pentru a vă susține drepturile într-o situație dificilă și să fie sigure că știți ceea ce este cel mai bine. Unele femei vor să fie ținute în brațe în timpul contracțiilor, pe când altele preferă să nu fie atinse. Între contracții, unele femei consideră că le este de ajutor să vorbească, să râdă, să plângă sau să tremure. Altele preferă să se plimbe, să li se facă masaj, să mediteze sau să se relaxeze în liniște făcând o baie caldă. Toate acestea sunt mecanisme de eliminare a stării de încordare care pot diminua suferința sufletească sau fizică.

În multe societăți tradiționale, o femeie, numită „dula”, o ajută pe viitoarea mamă în timpul sarcinii, al nașterii și în perioada postnatală. Rolul ei este acela de „a se îngriji ca o mamă de mamă” răspunzând nevoilor afective și fizice ale acesteia. Este un rol diferit de cel al persoanei care susține moral mama la naștere (care este adesea tatăl). Conceptul de „dula” câștigă teren în țările industrializate. Studiile efectuate au arătat că prezența unei asemenea persoane în timpul travaliului și al expulzării fătului reduce necesitatea medicației contra durerilor și face ca femeile să privească într-un mod mai optimist nașterea.<sup>14</sup> La șase săptămâni de la naștere, femeile susținute de o „dula” alăptau într-o proporție mai mare, manifestând mai puține depresii, o mai mare încredere în sine și un interes sporit față de bebelușii lor comparativ cu mamele care nu aveau o moașă.<sup>15</sup> Așadar merită să aveți o persoană care să vă susțină în timpul travaliului și în perioada postnatală în afara tatălui copilului.

Dacă intenționați să nașteți acasă cu o moașă, probabil că nu veți avea nici o problemă în a menține legătura cu bebelușul dumneavoastră. Dacă nașterea se va produce într-un spital, puteți solicita informații despre regulile de acolo, prezentând personalului doleanțele dumneavoastră cu mult înainte de data prognozată pentru naștere. Majoritatea medicilor și personalului spitalicesc este dornic să satisfacă cerințele pacientelor, fiind dispus să discute dinainte despre procedurile aplicabile în timpul nașterii propriu-zise și în perioada postnatală, astfel încât să se poată ajunge la un acord. Este important să nu uitați că se poate ca nașterea să se producă prin operație cezariană, deci trebuie să vă dați din timp acordul cu privire la procedurile postnatale aplicabile în cazul unei urgențe de acest gen. Dacă aveți de ales, o anestezie locală este preferabilă uneia generale, în acest fel putând să vă vedeți și să vă atingeți bebelușul imediat după operație. Unele cupluri au un plan al nașterii întocmit în scris, în care sunt specificate clar propriile doleanțe. Acest plan este arătat medicului sau moașei, cu care-l discută înainte

de naștere.<sup>16</sup> Existența unui plan scris în foaia dumneavoastră de observație este cu deosebire utilă într-un spital mare în care asistentele se schimbă frecvent și este posibil să nu știți dinainte ce medic se va ocupa de dumneavoastră.

Este puțin probabil ca medicii și asistentele să-și schimbe obiceiurile dacă paciențele nu le spun ce vor. În multe spitale, tații sunt admiși în sala de nașteri, dar acest lucru se datorează exclusiv faptului că părinții au insistat să se producă o asemenea schimbare.<sup>17</sup> Înainte de a o naște pe fiica mea, i-am spus foarte clar medicului meu ceea ce doresc. Am cerut să nu se facă nici un fel de intervenție medicală decât dacă este absolut necesar. I-am mai cerut să folosească sala de nașteri a spitalului (aceeași sală pentru travaliu și expulzarea fătului) și, de asemenea, ca fiul meu de cinci ani, soțul, mama și sora mea să fie prezente la naștere. Cererile mi-au fost acceptate, iar fata mea a avut o naștere frumoasă, înconjurată fiind de familia ei.

Este evident mai comod și mai puțin riscant ca personalul medical să păstreze procedurile obișnuite decât să încerce niște inovații. Totuși, dacă nu ajungeți la un acord cu medicul dumneavoastră, merită să căutați un alt medic sau spital, ori chiar să vă gândiți la o naștere la domiciliu. Nu cred că vreți să riscați să aveți surprize neplăcute atunci când sunteți în travaliu.

Nu aveți motiv să vă simțiți vinovate dacă bebelușul dumneavoastră a avut o naștere grea sau dacă aceasta n-a mers conform planului. Ați făcut cu siguranță tot ceea ce ați putut. În cazul în care ceva v-a făcut să vă simțiți neputincioase, furioase ori înfricoșate, veți avea de câștigat dacă veți vorbi despre experiența avută la naștere și vă veți spune de mai multe ori povestea unui ascultător atent. S-ar putea de asemenea să simțiți nevoia de a plânge ori de a vă exprima furia ca să scăpați de aceste sentimente. Multe mame constată că plâng ușor în perioada postnatală. Este important să nu vă abțineți atunci când vă dau lacrimile.

În următorul interviu, un tată povestește despre sentimentele de dezamăgire trăite în timpul și ulterior nașterii prin cezariană a fiicei sale :

I-au făcut lui Jane operație cezariană. Era o urgență. Voișem să fiu acolo ca s-o văd născând, dar am fost lăsat afară în hol, singur, stând pe-o masă. A fost o mare dezamăgire faptul că n-am putut să împărtășim acea experiență. Medicul pediatru și infirmiera au pus-o pe Jennifer într-un cărucior, au intrat cu ea în lift și au dus-o la incubator. Nici n-am reușit s-o ating. Apoi, imediat, se afla dincolo de acest geam. Nu m-am gândit să întreb dacă pot s-o ating. Nu credeam că am dreptul ori că acest lucru ar fi important. Dacă aș mai avea un copil, n-aș lăsa să mi se



mai întâmpla așa ceva. Aș proceda cu totul altfel. Dacă ar încerca să-mi facă asta, aș spune ceva. Nu știu de ce n-am spus nimic atunci. Păreau cu toții atât de operativi, iar eu mă simțeam realmente ca un străin. Nu știam cum să mă fac remarcat ori ce să spun, sau cui să mă adresez. Nu mi-a venit în minte faptul că aș putea s-o ating și s-o țin în brațe. Totul s-a petrecut atât de repede. În plus, nu ținusem niciodată în brațe vreun bebeluș și credeam că sunt foarte fragili. Mă gândeam că, bărbat fiind, trebuia să-mi țin mâinile acasă și să las asta în seama infirmierelor... Îmi amintesc că m-am dus acasă și am plâns.

Deși traumele suferite la naștere pot avea un efect permanent asupra bebelușului dumneavoastră, *efectul în plan psihologic al acestora este reversibil*, bebelușii putându-și reveni cât timp sunt încă sugari. Deci, dacă bebelușul dumneavoastră a avut o naștere traumatizantă, nu trebuie ca aceasta să-l afecteze definitiv, pentru că aveți mijloacele cu care-l puteți ajuta să-și revină. Capitolul 2 vă arată cum să recunoașteți tendința naturală a bebelușilor de a se autovindeca și să-i ajutați în acest efort.

Este important să vă odihniți corespunzător după naștere și să aveți răbdare ca să vă reveniți pe deplin înainte de a vă relua activitatea obișnuită. În Occident, este de dorit ca femeile să-și revină repede activitatea normală și să considere nașterea drept o întrerupere temporară și o situație neplăcută. Pentru sănătatea dumneavoastră este mai bine să nu adoptați această atitudine și să priviți nașterea ca pe o tranziție psihologică și emoțională importantă, care necesită multe săptămâni de recuperare și adaptare. Când vă faceți planul în privința nașterii, nu uitați să luați în calcul susținerea adecvată de care aveți nevoie după evenimentul respectiv. Vorbiți cu diferite persoane care pot să vă ajute la gătit, la curățenie, la spălatul rufelor, să vă sprijine moral și să aibă din când în când grijă de copil. Cu cât veți fi ajutată și sprijinită mai mult, cu atât probabilitatea de a suferi de depresie sau de probleme medicale în perioada postnatală va fi mai mică.

## **Cum pot stabili o legătură cu bebelușul meu după naștere ?**

Stabilirea unei legături este procesul prin care un părinte se îndrăgostește de propriul copil. Ambii părinți pot ajunge să fie foarte legați de bebelușii lor. Importanța contactului timpuriu, strâns cu nou-născutul s-a bucurat de multă atenție, acesta fiind considerat un factor crucial în stabilirea legăturii dintre mamă și sugar. În prima oră de la naștere, majoritatea bebelu-

șilor proveniți din mame care nu au luat narcotice sunt liniștiți, atenți și țin ochii deschiși. Unele cercetări par a indica faptul că, pentru o mamă, aceasta este o perioadă delicată în ceea ce privește stabilirea unei legături cu bebelușul, asemănătoare perioadelor delicate observate la anumite specii de animale.

În urma unui studiu consacrat efectelor contactului timpuriu dintre mamă și sugar, cercetătorii au constatat că mamele care au avut un asemenea contact cu bebelușii lor după naștere au fost mai reticente în a-și lăsa copiii cu altcineva la vârsta de o lună comparativ cu mamele care nu avuseseră un contact timpuriu cu bebelușii lor. De asemenea, mamele din prima categorie au avut un comportament mai liniștitor atunci când bebelușii lor au început să plângă în timpul examinării fizice, privindu-și mai des copiii în față și purtându-se mai tandru cu aceștia în timpul hrănirii. S-a mai constatat că mamele respective și-au alăptat mai mult timp copiii și că aceștia au avut, la vârsta de cinci ani, un coeficient de inteligență superior. Cercetătorii au tras concluzia că există o perioadă delicată în primele minute și ore după nașterea unui copil, perioadă optimă pentru stabilirea unei legături cu acesta.<sup>18</sup> Studii mai recente au arătat că un factor crucial în acest proces este contactul dintre buzele sugarului și mamelelonul mamei.<sup>19</sup> Din punct de vedere evoluționist, existența unei legături puternice între mamă și bebeluș a fost necesară pentru supraviețuirea speciei noastre. La unele animale, cum ar fi la maimuțe, puii se pot agăța de blana mamei. La altele, de pildă la rațe, puii se atașează de mama lor (sau de ceea ce zăresc mai întâi) și se iau după ea. Acest fenomen este cunoscut sub numele de întipărire în memorie. La asemenea specii de animale, nu este atât de important ca mama să dezvolte un puternic sentiment de dragoste față de puiul ei spre a-i asigura supraviețuirea.

Odraslele omenești sunt însă extrem de neajutorate și nu pot nici să se agățe de mame, nici să le urmeze. Natura a oferit un alt mecanism menit să prevină neglijarea sugarului, asigurând astfel supraviețuirea speciei. Acesta este legătura sau dragostea maternă. El se aseamănă cu întipăririle în memorie, dar funcționează invers, mama fiind cea care se atașează.

În următorul interviu, o mamă mi-a descris sentimentele sale față de pruncul pe care-l născuse fără a i se administra vreun narcotic :

Când s-a născut, am avut un sentiment foarte cald. Eram pur și simplu încântată. Era frumos, era perfect. L-am ținut în brațe și i-am vorbit toată noaptea. Am simțit imediat că-l iubesc. Sarcina fusese o experiență pozitivă. Am fost foarte sigură de faptul că asta era ceea ce-mi doream. Eram atât de bucuroasă că se simțea bine. Când

m-am uitat la el, am fost realmente mișcată de acest omuleț. Mi-era greu să-mi iau privirea de la el. Eram copleșită de venerație și încântare și voiam să spun asta tuturor.

Într-un studiu cu privire la efectul nou-născuților asupra lușilor, cercetătorii au constatat că, de regulă, aceștia din urmă încep să se simtă legați de copiii lor în primele trei zile. Legătura respectivă se caracterizează prin faptul că tatăl se simte preocupat, absorbit și interesat de nou-născut.<sup>20</sup>

Observând nașterile petrecute la domiciliu, cercetătorii au constatat că persoanele prezente în timpul travaliului și al nașterii, fie că sunt, fie că nu sunt rude cu bebelușul, se atașează mai mult de acesta decât prietenii de familie care nu asistă la eveniment.<sup>21</sup> De aceea, prezența tatălui la nașterea copilului său este un factor esențial în crearea legăturii dintre părinte și copil. În timpul nașterii acestuia, tatăl, asemenea mamei, trebuie să aibă sentimentul că deține controlul asupra situației. Dacă este copleșit de evenimente pe care nu le poate controla, el se va simți neajutorat și poate chiar vinovat, făcându-și o impresie negativă despre naștere. Aceasta ar putea afecta capacitatea sa de a stabili o legătură cu bebelușul.

Există dovezi că producerea unui contact între tată și sugar în primele zile de la naștere este importantă pentru sporirea sentimentului acestuia de atașament față de copil.<sup>22</sup> Tații cărora li s-a cerut să-și dezbrace bebelușii de două ori în primele trei zile și să stabilească un contact vizual cu aceștia timp de o oră au manifestat o atitudine mai grijulie în primele trei luni comparativ cu tații cărora nu li s-a cerut să facă asemenea lucruri.

În timpul desfășurării următorului dialog, în ochii tatălui care vorbea despre sentimentele avute în timpul nașterii fiului său și după aceea am putut vedea lacrimi de emoție. Acest exemplu este o dovadă a legăturii puternice care se poate înfiripa între tată și copil după o experiență pozitivă trăită la naștere :

Am putut vedea capul lui Randy cu un smoc de păr negru, ud și încălzit în vârf. Când în sfârșit a ieșit, am fost copleșit de sentimente. Nu le pot descrie în cuvinte. Era evenimentul pe care-l așteptam de atâta vreme. După ce l-am ținut amândoi în brațe, l-au pus sub o lumină puternică. M-am dus la el și am văzut că avea ochii închiși din cauza intensității luminii. L-am pus mâna peste ochi ca să-i apăr de lumină, și-am stat și m-am uitat la el. Cred că i-am și vorbit. Și-a deschis ochii destul de repede. Stătea și mă privea. Am avut sentimentul incredibil al comunicării mele cu el, un sentiment foarte puternic. Simțeam că mă vede. Îmi amintesc că m-am simțit foarte atras de el. A fost un moment de intimitate pentru noi, chiar dacă ne aflam în

sala de nașteri. Oamenii se foiau pe lângă noi, dar mie nu-mi păsa absolut deloc. Eram numai noi doi acolo.

Este deci recomandabil ca tații să asiste la naștere și să aibă contact cu sugarul în primele ore și zile de la naștere, astfel încât să se poată crea acea legătură între ei. Aceasta îi va face pe tați să *vrea* mai mult să aibă grijă de copiii lor.

Mamele nu sunt neapărat mai legate de bebeluși decât tații, dar factorii hormonal și alți factori fiziologici influențează relația dintre o mamă și copilul său, mai ales dacă ea alăptează, această relație fiind evident *diferită* de cea dintre tată și copil.

Dacă vi s-ar interzice să veniți în contact cu bebelușul dumneavoastră imediat după naștere, ar fi normal să fiți tristă pentru că ați pierdut acea ocazie de a stabili de timpuriu o legătură cu copilul. Totuși perioada de odihnă v-a dat încredere că acest fapt nu vă va determina în mod automat să adoptați o atitudine mai reținută sau mai abuzivă. Este nevoie de mult mai multe lucruri pentru ca părinții să se poarte astfel. Mulți oameni se simt puternic legați de copii lor și sunt niște părinți minunați chiar dacă nu li s-a permis să aibă un contact timpuriu cu aceștia. De fapt, nu toți cercetătorii sunt de acord cu concluziile desprinse din studiile privitoare la stabilirea legăturii dintre mamă și copil, unele dintre acestea neconstatând vreun efect negativ al lipsei de contact direct după naștere asupra iubirii unei mame pentru bebelușul său.<sup>23</sup>

Unii părinți s-au atașat de copiii lor mai târziu atunci când legătura naturală, stabilită de timpuriu a fost întreruptă. De fapt, între părinte și copil poate apărea o legătură puternică în orice moment al vieții acestuia din urmă, iar când evenimentul se produce, relația se îmbunătățește întotdeauna. Înainte însă de a se putea percepe acest atașament, este posibil ca părinții să simtă nevoia să-și exprime regretul în legătură cu separarea postnatală de copilul lor. O mamă scria: „Fiul meu avea cincisprezece ani când am plâns pentru că nu l-am avut cu mine imediat după naștere. Ne-a trebuit cincisprezece ani ca să stabilim între noi o legătură așa cum voiam eu. Ne-a stat în cale regretul pe care-l resimțeam, chiar dacă aveam multă dragoste să-i ofer.”<sup>24</sup>

Contactul fizic apropiat poate fi benefic pentru stabilirea legăturii, chiar dacă el nu se produce imediat după naștere. În secțiile spitalicești destinate copiilor născuți prematur se practică o metodă denumită a cangurului. Mamele (uneori și tații) trebuie să-și țină bebelușii lipiți direct de piept timp de câteva ore pe zi. Metoda cangurului a fost aplicată pentru prima oară în Columbia, după care s-a răspândit în Europa și Statele Unite ale Americii. Cercetătorii au constatat că mamele cărora li s-a cerut să aplice această metodă se simt mai legate de copii și mai com-

pelente în comparație cu mamele ale căror copii prematuri au beneficiat de îngrijirea clasică în incubator. Și bebelușii au de câștigat : dorm mai mult și respiră cu mai puține întreruperi.<sup>25</sup>

Alăptatul poate fi și el de folos în stabilirea legăturii dintre dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră. Prin forța împrejurărilor, acesta favorizează producerea de mai multe ori pe zi a unei apropieri fizice între mamă și copil. El contribuie de asemenea la apariția, la mamă, a sentimentelor de atașament față de bebeluș prin intermediul anumitor hormoni. Femeile care alăptează au niveluri crescute de prolactină și oxitocină, așa-numiții „hormoni ai maternității”, care le fac pe femeile care-și hrănesc copiii să-și dorească foarte mult să aibă un contact fizic cu aceștia.<sup>26</sup> Mai mult, actul alăptării le face pe unele femei să simtă contracții plăcute ale uterului similare unui orgasm de intensitate moderată. (Este important de știut însă că aceste contracții pot fi foarte dureroase în perioada postnatală imediată, atunci când au scopul de a reduce hemoragia și de a ajuta uterul să revină la dimensiunea inițială. De asemenea, pe multe femei le dor la început mameloanele. Acestea nu sunt însă decât neplăceri temporare.) Alăptatul, asemenea actului sexual, se vrea a fi o experiență plăcută, pentru că ambele formează comportamentul de reproducere menit să asigure perpetuarea speciei umane.

Deși contractul fizic după naștere și alăptatul vă pot ajuta să stabiliți o legătură cu copilul dumneavoastră, acești factori nu sunt neapărat necesari. Pentru mulți părinți, faptul de a ști că între ei și bebeluș există o relație biologică este suficient pentru a asigura o legătură puternică. Totuși nici măcar aceasta nu este necesară, pentru că mulți părinți sunt capabili de sentimente foarte puternice de atașament față de bebelușii pe care i-au adoptat. Este clar că stabilirea legăturii constituie un proces complex care nu depinde de un singur factor.

Bebeluşii diferă unul de altul din mai multe puncte de vedere chiar de la naștere datorită factorilor ereditari și experiențelor prenatale. Aceste deosebiri pot avea o influență semnificativă asupra relației dintre părinte și copil. Un copil activ poate fi o adevărată încântare pentru dumneavoastră dacă sunteți o persoană activă, athletică. Dar dacă preferați să stați și să citiți ori să ascultați muzică, probabil că v-ați simți mai apropiată de un copil căruia îi place să petreacă ore în șir privind și ascultând liniștit. Se poate să vă fie foarte greu să vă legați de bebeluşul dumneavoastră dacă acesta plânge mult sau nu și-a făcut obiceiul de a mânca sau de a dormi la anumite ore.

Alți factori care vă pot influența trăirile sufletești pot fi sexul bebeluşului, înfățișarea lui (felul în care arată) și prezența handicapurilor sau a problemelor medicale. S-ar putea să simțiți nevoia de a vă exprima mâhnirea în legătură cu faptul de a nu

avea bebelușul ideal pe care vi l-ați închipuit. Incercați să găsiți pe cineva care să vă asculte, să vă încurajeze și să nu vă facă să vă fie rușine pentru faptul de a recunoaște că bebelușul pe care-l aveți n-a răspuns așteptărilor dumneavoastră.

Dacă vă simțiți vinovată pentru că nu vă iubiți îndestul copilul, amintiți-vă că nici un sentiment de acest fel nu vi se datorează. Când situația este analizată în ansamblul ei, se observă că părinții își dau toată silința de care sunt capabili. Este important ca dumneavoastră să vă apreciați propriile eforturi și să vă concentrați asupra atuurilor dumneavoastră de părinte. Gândiți-vă cât de bine vă îngrijiți de copil în ciuda posibilelor complicații suferite la naștere, lipsei de contact timpuriu, imposibilității de a-l alăpta, problemelor medicale sau altor factori de stres din viața dumneavoastră.

Dacă nu vă simțiți puternic legată de bebelușul dumneavoastră, indiferent de motiv, s-ar putea să credeți că acesta nu simte nevoia ori nu vrea să-l țineți în brațe. Nu este adevărat. Bebelușul are foarte mult nevoie de dumneavoastră, iar dumneavoastră, părintele lui, sunteți persoana cea mai competentă să-i satisfacă nevoile. Deci nu vă îndepărtați de el. Cu cât îl veți ține mai mult în brațe, cu atât îl veți iubi probabil mai mult.

## **De ce are nevoie copilul meu abia născut ?**

Omul are un creier foarte mare care are nevoie de un craniu pe măsură, ceea ce face ca fătul să se nască într-un stadiu timpuriu al dezvoltării sale. Fătul n-ar putea străbate canalul care duce spre lumea exterioară dacă nașterea s-ar amâna până când creierul s-ar face mai mare. Acest lucru ar avea urmări fatale atât pentru mamă, cât și pentru copil.<sup>27</sup> Prin urmare supraviețuirea speciei umane este cea care a determinat neajutorarea manifestată de bebeluși la naștere într-o măsură mai mare decât la majoritatea celorlalte mamifere. Unii paleontologi consideră că primul an de viață este perioada în care se încheie gestația în vreme ce creierul continuă să se dezvolte cu repeziciune, ceea ce înseamnă că omul are de fapt o perioadă de gestație de 21 de luni, nu de nouă luni.<sup>28</sup> În ciuda faptului că nou-născuții văd și aud bine, fiind pregătiți pentru contactul cu lumea, ei trebuie fără doar și poate să se bazeze în totalitate pe alții care le pot asigura căldura, protecția și hrana necesară.

Existența postnatală ar trebui deci să fie considerată o prelungire directă a existenței prenatale. Nevoile pe care bebelușii le au după naștere reflectă această continuare a procesului dezvoltării lor : nou-născuții reacționează bine la orice stimul care se aseamănă cu ceea ce au experimentat în pântecul mamei. Aici intră nevoia de căldură, de stimulare a pielii, de strângere la piept, de mișcare, nevoia de a auzi bătăile inimii,

glasul mamei și de a primi hrană din corpul mamei. Cel mai bun mod de a satisface aceste nevoi este acela de a-l purta pe bebeluș cu dumneavoastră și de a-l alăpta atunci când vrea el să mănânce. Astfel, deși sunt separați fizic de corpul mamei în momentul în care cordonul ombilical le este tăiat, bebelușii nu sunt încă pregătiți pentru o separare completă de un alt trup. Este important să subliniem faptul că nu trebuie neapărat ca mama să fie cea care satisface aceste nevoi. Mama biologică este necesară în primul rând pentru a satisface nevoia sugarului de lapte matern, dar nu există nici un motiv pentru ca alte persoane pline de tandrețe să nu poată contribui la satisfacerea nevoilor acestuia de contact fizic.

---

## NEVOILE NOU-NĂSCUȚILOR

- Căldură
  - Contact fizic (atingere și ținere în brațe)
  - Mișcări delicate (legănăt)
  - Sunetul produs de bătăile inimii
  - Vocea calmă a mamei și a tatălui
  - Ajustarea atitudinii adulților
  - Reacție promptă la plâns
  - Alăptat la timp
  - Evitarea stărilor de surescitare
- 

În vremurile preistorice, mamele îi luau probabil cu ele pe bebeluși cea mai mare parte a timpului. De fapt, primii strămoși ai noștri probabil că se agățau de mamele lor asemenea puilor de maimuță. Sugarii din zilele noastre au, în primele luni, două reflexe care pot fi o rămășiță a acestui obicei : reflexul Moro și reflexul de apucare. Dacă este speriat sau zdruncinat, bebelușul își îndoaie brațele într-o mișcare rapidă de prindere (reflexul Moro). Reflexul de apucare este declanșat prin punerea unui obiect în mâna sugarului. Ambele reflexe pot fi declanșate simultan. În vremurile în care bebelușii se agățau de blana mamelor, orice mișcare bruscă determina declanșarea celor două reflexe, ceea ce-i făcea să se agățe și mai tare, reducându-se astfel probabilitatea de a-și pierde locul. Acest lucru a fost foarte important pentru supraviețuire. În lipsa blănii, bebelușii nu se mai pot agăța de mamele lor. O puternică legătură părintească le asigură însă acestora contactul uman și protecția necesară supraviețuirii lor.

Studiile făcute asupra copiilor instituționalizați au arătat că îngrijirea maternă este esențială pentru supraviețuire. În 1915, 90 % dintre sugarii aflați în orfelinele din Baltimore au murit în primul an de la primire.<sup>29</sup> În anii 1940, o treime dintre sugarii

afilați în orfelinatele americane continuau să moară în ciuda alimentației corespunzătoare și a îngrijirii medicale atente. În această perioadă, creșterea copiilor în SUA era influențată de marele specialist al timpului, dr. Luther Holt, care a atras atenția asupra pericolului de a-i ține prea mult pe bebeluși în brațe.

Adeseori, sugarii care au supraviețuit din aceste instituții n-au crescut normal, fenomenul fiind cunoscut sub numele de „nanism de privare”. Oamenii de știință cred astăzi că sugarii care nu cresc (sau care mor), chiar dacă primesc hrană și îngrijire adecvată, suferă de pe urma efectelor stresului prelungit provocat de lipsa contactului fizic.

Cercetătorii au descoperit unele dintre mecanismele prin intermediul cărora stresul inhibă creșterea.<sup>30</sup> Unul dintre hormoni secretați în momentele de stres este cortizolul. Acesta servește la mobilizarea rezervelor de energie cu scopul de a ajuta organismul să se apere în caz de pericol fizic. Pe termen lung însă, cortizolul în cantitate prea mare produce efecte negative, pentru că inhibă creșterea și scade reacția sistemului imunitar. Acest lucru explică mortalitatea ridicată din orfelinatele în care nu există o îngrijire adecvată.

Alte studii au arătat că sugarii hrăniți cu biberonul care sunt ținuți în brațe în timpul meselor digeră mai bine laptele decât cei care nu sunt ținuți astfel.<sup>31</sup> Acesta este un alt factor care contribuie la apariția „nanismului de privare” la sugarii instituționalizați, cărora li se proptește adesea un biberon cu lapte din cauza lipsei personalului.

Inhibarea creșterii nu este decât o parte a problemei copiilor care trec prin aceste instituții. Se știe de câteva decenii că acei copii crescuți în instituții cu personal insuficient, unde contactul fizic este foarte limitat, prezintă întârzieri în dezvoltarea aptitudinilor cognitive și sociale.<sup>32</sup> Acestea sunt un alt efect secundar al hormonului stresului, cortizolul. În cantități prea mari, el poate afecta o parte a creierului numită hipocamp, ducând la deteriorarea capacității de învățare și a memoriei. Orfanii din România care au fost crunt neglijăți au cortizol în cantități mari, iar copiii cu nivelurile cele mai înalte de cortizol au cel mai scăzut nivel de dezvoltare a aptitudinilor motorii, sociale și de comunicare verbală.<sup>33</sup>

Pe lângă cantitatea crescută de cortizol, cei care au făcut studii pe animale au descoperit multe schimbări la nivelul creierului puilor de mamifere care sunt separați de mamele lor, inclusiv o scădere a nivelului anumitor neurotransmițători (catecolaminele și serotonina), ca și a numărului receptorilor soporifici.<sup>34</sup> Este posibil ca neglijarea timpurie (copilul nu este suficient ținut în brațe și îngrijit de către mamă) să producă o mutație permanentă în sistemul neurobiologic al acestuia, făcându-l vulnerabil la stările depresive, anxietate, abuzul de narcotice, eventual chiar violență mai târziu.



În comunitățile în care adulții îi ating, îi țin în brațe și îi poartă cu ei pe copii, există în general mai puțină violență decât în comunitățile în care îngrijirea acestora se limitează la hrănit, îmbrăcat și schimbarea scutecelelor.<sup>35</sup> Jean Liedloff a trăit printre indienii Yequana din Venezuela și a atribuit caracterul lor pașnic practicii de a-și ține în brațe copiii. În cartea sa intitulată *Conceptul de continuitate*, ea a denumit primul an de viață „faza în brațe” a dezvoltării, în care sugarii au o nevoie naturală, biologică de contact fizic și îngrijire permanentă din partea mamei.<sup>36</sup>

În paragrafele următoare vom analiza separat și mai amănunțit diferitele nevoi ale sugarului.

## **Cum îi pot satisface bebelușului meu nevoia de a fi atins, de a fi legănat și de a auzi bătăile inimii ?**

Simțul tactil al bebelușului este pe deplin dezvoltat cu mult înainte de naștere. Pielea lui a fost permanent stimulată și masată de lichidul amniotic din pânțe, iar prin acesta, de peretele uterului. Stimularea pielii este unul dintre primele mijloace prin care sugarul devine conștient de propriul său organism. Atingerea îl ajută pe bebeluș să-și dezvolte un simț al realității proprii existențe. Aceasta îi aduce literalmente pe bebeluși la viață. Stimularea pielii se poate face în diverse forme : atingerea, ținutul în brațe, băutul ușor cu palma, mângâierea, masajul, alăptarea.

Studiile au arătat că atingerea poate influența semnificativ dezvoltarea sugarilor. S-a făcut un experiment în care sugari instituționalizați au fost atinși în două reprize de câte zece minute vreme de zece zile, în plus față de îngrijirea obișnuită pe care o primeau. Progresele făcute de către aceștia în domenii precum dezvoltarea limbajului și a aptitudinilor sociale au fost mai mari decât cele făcute de către sugarii care n-au beneficiat de acest tratament suplimentar.<sup>37</sup>

Copiii născuți prematur au și ei de câștigat dacă sunt atinși. Într-un alt studiu, sugarii prematuri care au fost atinși mai mult timp de zece zile (în trei reprize de câte 15 minute zilnic) au luat în greutate cu aproape 50 % mai repede decât sugarii prematuri care n-au beneficiat de acest tratament suplimentar (grupul de control). Interesant este faptul că numărul meselor și rația calorică au fost aceleași pentru ambele grupuri.<sup>38</sup> Cercetătorii au descoperit de asemenea că nivelul de cortizol al sugarilor prematuri scade în timpul masajului, ceea ce indică faptul că atingerea produce imediat un efect fiziologic benefic asupra organismului.<sup>39</sup>

Atingerea și ținutul în brațe pot reduce de asemenea efectul durerii. Sugarii care, în timpul unei incizii obișnuite a călcâiului, au fost ținuți de către mamele lor în contact direct cu pielea

acestora pe toată suprafața corpului au plâns mult mai puțin decât cei care n-au fost ținuți astfel.<sup>40</sup>

În primele luni, bebelușii au de câștigat de pe urma faptului că sunt mângâiați și loviți ușor cu dragoste peste tot corpul. De pe la vârsta de trei luni până când copilul se poate rostogoli și târî, masajele mai consistente sunt un mijloc excelent de stimulare tactilă. În cartea *Loving Hands* („Mâini iubitoare”) a lui Leboyer se prezintă felul în care trebuie masați bebelușii la această vârstă.<sup>41</sup> Când învață să se târască, este posibil ca bebelușul să nu mai vrea să stea multă vreme întins nemișcat, dar dacă vă lasă, îl mai puteți masa ori mângâia. Puteți continua de asemenea să-l țineți mult în brațe și să-l strângeți la piept. Nici un copil nu este prea mare pentru a mai fi strâns la piept. Oamenii simt nevoia să fie atinși și îmbrățișați toată viața.

Unii oameni îi ating fără să știe pe bebeluși într-un mod care-i face pe aceștia să se simtă neputincioși, de pildă gâdilindu-i sau ciupindu-i în joacă. Deși bebelușii râd adesea când sunt gâdilați, această reacție ar putea indica mai mult o teamă decât plăcerea copilului. Majoritatea copiilor mici reacționează la gâdilat încordându-și corpul, agitându-se, întinzându-și picioarele și dând din mâini în încercarea de a scăpa sau de a îndepărta mâna persoanei respective. Reacția lor este cu totul alta atunci când sunt mângâiați cu blândețe : întregul corp se relaxează plin de plăcere. Este important să știm să folosim ceea ce ne transmite bebelușii și să-i lăsăm să ne arate cum să-i atingem. (Vezi capitolul 5 pentru detalii cu privire la gâdilat.)

Deprinderea artei atingerii nu este un lucru ușor pentru acei adulți care au fost lipsiți de contact fizic în pruncia lor. Foarte puțini adulți au beneficiat de o atingere corespunzătoare ca sugari. Poate că n-ați avut contact cu oamenii perioade îndelungate, pentru ca după aceea să nu urmeze altceva decât atingeri neîndemânatice, tratamente brutale sau chiar abuzuri sexuale. Dacă lucrurile stau astfel, s-ar putea să vă fie greu să vă atașați fizic de bebelușul dumneavoastră într-un mod plin de iubire și cu dorința de a-l ajuta, putând simți neliniște sau chiar repulsie atunci când îl vedeți gol și neajutorat. Este important să fiți conștientă de aceste sentimente și să încercați să faceți legături cu trecutul dumneavoastră ca să vă puteți atinge bebelușul într-un mod afectuos.

În trecut, în unele culturi, mamele își imobilizau bebelușii multe luni după naștere legându-i strâns cu niște cârpe. Această practică, numită înfășare, este considerată astăzi inutilă și chiar dăunătoare. Se pare însă că unor nou-născuți le place să fie înfășurați strâns într-o pătură, aceasta fiind considerată o formă modernă a înfășării. În pânțele, spre sfârșitul sarcinii, bebelușii nu au mult spațiu de mișcare și se obișnuiesc cu presiunea exercitată de peretele uterin asupra propriului lor corp. După naștere, mulți

bebeluși intră în panică atunci când văd că au o neobișnuit de mare libertate de mișcare. Presiunea exercitată asupra corpului lor, însoțită de o oarecare limitare a capacității de mișcare a membrilor pare a-i face să se simtă mai în siguranță. Experiențele au arătat că sugarii înfășați (înfășurați într-o pătură) între ziua a doua și ziua a cincea de la naștere sunt mai calmi și au un puls mai scăzut în condiții de stres decât cei neînfașați.<sup>42</sup>

Totuși unor bebeluși nu le place să fie înfășurați strâns, și chiar cei cărora la început le place vor până la urmă să aibă mai multă libertate de mișcare. Este important ca sugarii să fie liberi să se miște pentru a-și dezvolta capacitățile motorii. Bebelușii care sunt înfășurați strâns în pături împotriva voinței lor pot avea probleme mai târziu. Orice situație ulterioară care presupune limitarea mișcărilor, cum ar fi călătoria cu avionul, poate declanșa amintiri legate de restrângerea libertății de mișcare în primii ani de viață, iar persoana poate intra în panică. Ar trebui să se renunțe la practica înfășurării strânse a bebelușului de îndată ce acesta se opune. În schimb, puteți să-l faceți să se simtă în siguranță și să-i creați senzația de apăsare ușoară ținându-l strâns lipit de dumneavoastră.

Înainte de naștere, bebelușul se mișcă în permanență deoa-rece, chiar când mama doarme, respirația ei îl leagănă ușor. Legănatul copiilor este o practică veche, ale cărei beneficii au fost dovedite pe cale experimentală, mai ales în cazul sugariilor prematuri. Studiile au arătat că legănatul ușor al bebelușilor născuți prematur duce la o mai bună dezvoltare neuromusculară și ajută la reglarea respirației.<sup>43</sup>

Chiar și sugariilor născuți la termen le priește o anumită stimulare prin mișcare (cunoscută și sub denumirea de „stimulare vestibulară”).<sup>44</sup> Legănarea, balansarea, dansul, zbenguia-la și topăiala sunt mijloace de stimulare vestibulară, bebelușilor plăcându-le în mod normal să fie manipulați în acest fel. Este de asemenea benefic să li se dea bebelușilor ocazia de a se obișnui cu acțiunea gravitației ținându-i în diverse poziții. Stimularea vestibulară le priește cel mai mult bebelușilor atunci când le este oferită în clipele în care sunt veseli și vioi. Când plâng, le priește alt gen de atenție (așa cum vom vedea în capitolul 2).

Zgomotul inimii este un factor de stimulare continuă înainte de naștere și pare a fi important pentru sugari după naștere. Niște cercetători au constatat că un zgomot care imita pulsația inimii într-un ritm de 72 de bătăi pe minut a făcut ca nou-născuții studiați să ia mai mult în greutate și să plângă mai puțin decât cei din grupul de control, care n-au auzit zgomotul respectiv. Când ritmul a crescut însă la 128 de bătăi pe minut, sugarii au plâns mai mult decât cei din grupul de control. Studiul a mai arătat că atât mamele dreptace, cât și cele stângace tind să-și țină bebelușii mai mult în stânga decât în dreapta.<sup>45</sup> Poate că fac

acest lucru în mod inconștient. Cert este că bebelușului îi priește să audă bătăile inimii mamei lui.

Sugarii de astăzi din Occident petrec foarte mult timp în diverse pătuțuri, suporturi pentru sugari sau ȧrcuri. Acest lucru nu le satisface în mod adecvat nevoia de a fi atinși, de a se mișca sau de a auzi zgomotul inimii. Cea mai bună cale de a le satisface aceste nevoi este aceea de a-i ține sau de a-i purta în brațe mult timp, atât atunci când sunt trezi, cât și atunci când dorm. În comerț există diverse tipuri de suporturi pentru bebeluși care vă permit să țineți copilul „agățat” de dumneavoastră în mod confortabil.

## **Cum ar trebui să vorbesc cu bebelușul meu ?**

Pe lângă nevoia fizică de atingere și mișcare, sugarii devin conștienți de ei înșiși și de lume privindu-i și ascultându-i pe cei din jur. Sugarilor le priește să vadă fețele încântate ale părinților și să audă voci blânde adresându-li-se lor (chiar dacă la început nu cunosc sensul cuvintelor). Una dintre cele mai importante capacități ale speciei umane este cea de comunicare, sugarii având tendința innăscută de a căuta contactul cu alți oameni. Ei încearcă să stabilească o comunicare reciprocă cu părinții lor uitându-se la ei, agitându-se, scoțând diverse sunete și, de la vârsta de șase-opt luni, zâmbindu-le. În studiile în care mamelor li s-a cerut să nu reacționeze în nici un fel, copiii lor de trei luni au căpătat foarte repede o mimică afectată.<sup>46</sup>

În societățile tribale tradiționale, în care mortalitatea infantilă a fost mereu foarte mare, părinții vorbesc foarte puțin cu aceștia. În schimb, ei se străduiesc să nu-i agite și să-i hrănească bine pe sugari, reducând la minimum excitarea până când este depășită perioada vulnerabilă a prunciei.<sup>47</sup> Principala prioritate în aceste societăți este aceea de a asigura supraviețuirea sugarilor. În societățile occidentale, poate datorită mortalității infantile mai mici, părinții se străduiesc să comunice cu bebelușii încă de la început, vorbindu-le și răspunzând la semnele pe care le fac și care corespund interacțiunii sociale.

Sugarii încep să înțeleagă ceea ce spunem cu mult timp înainte de a ne putea răspunde în cuvinte. La început însă, tonalitatea, volumul și ritmul vorbirii sunt mai importante decât cuvintele pe care le rostii. Ajustarea atitudinii presupune urmărirea nivelului de excitare a bebelușului în funcție de mișcările și vocea dumneavoastră, iar după aceea respectarea nevoii pe care acesta o manifestă pentru o stimulare mai redusă, în cazul în care nu mai reacționează sau își îndreaptă privirea în altă parte.

Nou-născuții recunosc vocea mamei și o preferă celei a altor femei.<sup>48</sup> Nu este de mirare, pentru că au auzit vocea mamei încă fiind în pânțece. Adulții de ambele sexe folosesc în mod spontan

un ton mai ridicat și propoziții mai simple atunci când vorbesc cu sugarii decât atunci când se adresează copiilor mai mari sau altor adulți. Intuiția le spune oamenilor că astfel sugarii îi vor urmări cu mai multă atenție. Bebelușul dumneavoastră va învăța cel mai bine dacă veți folosi propoziții simple, dar corecte, precum „Ți-este foame?”, „Auzi muzica?” sau „Te iubesc”. Dacă nu știți ce să-i spuneți, îi puteți vorbi despre ceea ce faceți în momentul respectiv.

Lucrurile pe care le faceți în mod curent, cum ar fi schimbarea scutecelor, îmbrăierea, îmbrăcarea și hrănirea, reprezintă ocazii importante de interacțiune socială. Este important și util să-i explicați bebelușului ce vreți să faceți. Dacă trebuie să-i schimbați scutețul, puteți spune: „Trebuie să te schimb, așa că acum o să te ridic. Bun. Să scoatem scutețul ăsta murdar. Poți să-ți scoti piciorul? Vai, dragă, se pare că te-ai iritat. O să-ți dau eu o soluție pe funduleț. Poate-ți va fi mai bine acum. Uite un scutecc curat pentru tine...” și așa mai departe. Acest lucru, pe lângă faptul că-i ajută pe sugari să-și dezvolte aptitudinile de comunicare verbală, îi face să se simtă un partener respectat în timpul operațiilor cotidiene de îngrijire, sporind astfel șansa ca ei să comunice cu dumneavoastră.

De asemenea, puteți cânta, aceasta fiind o importantă formă de stimulare. Chiar dacă nu considerați că aveți o voce prea bună, bebelușului dumneavoastră probabil că-i va plăcea să-i cântați. Cântați orice vă vine în minte, cu sau fără cuvinte. Pe lângă faptul că vă ajută să vă atașați de copil și să-i transmiteți dragostea dumneavoastră, muzica îl poate ajuta pe bebeluș să se distindă, acoperind eventual sunetele care-l pot face să tresară ori să-l surescite. Este posibil de asemenea ca ritmurile muzicale să-l ajute pe bebeluș să-și dezvolte unele dintre aptitudinile cognitive necesare învățării matematicii.

Indiferent ce-i spuneți sau îi cântați bebelușului dumneavoastră, important este să vă audă glasul. Acest lucru îi va stimula dezvoltarea psihologică și intelectuală.

## **Ar trebui să nu-mi „răsfăț” bebelușul ?**

Problema răsfățului este prea des dezbătută. Este imposibil să răsfățați un bebeluș. Unii părinți au fost făcuți să creadă că bebelușii trebuie învățați să fie singuri o parte a timpului și că nu trebuie răsfățați prea mult ca să devină independenți. Părinții se tem că prea multe manifestări de iubire și dezmierdări nu vor face decât să amplifice dorința bebelușilor de a fi strânși în brațe și alinați. Le este teamă că aceștia vor deveni niște monstruleți mofturoși care nu le vor da părinților o clipă de răgaz. Este o concepție învechită. Bebelușii cer doar atât cât au nevoie. Când o nevoie a fost satisfăcută, ei sunt mulțumiți.

Într-un studiu interesant cu privire la interacțiunea mamă-sugar, cercetătorii au constatat că sugarii ținuti în brațe de mamele lor intervale mai lungi de timp în primele trei luni de viață erau destul de independenți la sfârșitul primului an. Deși le plăcea să fie ținuti în brațe, ei nu se supărau dacă erau puși jos și puteau să se joace singuri câteodată. În schimb, sugarii ținuti în brațe perioade scurte la începutul vieții au prezentat ambivalență spre sfârșitul primului an. Ei nu păreau a se bucura atunci când erau ținuti în brațe foarte mult, dar protestau când erau puși jos și nu se jucau singuri ușor.<sup>49</sup> Din acest studiu reiese clar faptul că asemenea unor copii răsfățați se purtau cei care nu fuseseră ținuti în brațe destul.

Cum trebuie atunci să reacționăm la plâns ? „Specialiștii” în creșterea copiilor îi avertizau înainte pe părinți să nu se ducă la bebeluș de fiecare dată când acesta plângea de teamă să nu facă din el un copil „răsfătat” și mofturos. Mulți oameni mai cred că plânsul nu trebuie încurajat, deoarece se tem că bebelușul va plânge din ce în ce mai mult doar ca să atragă atenția. Ei susțin că, dacă-l ignorați uneori, bebelușul va plânge până la urmă mai puțin. Este exact ceea ce se întâmplă cu sugarii instituționalizați la ale căror solicitări nu se răspunde niciodată. Ei încetează de-a binelea să mai plângă. Devin de asemenea foarte pasivi, rămân în urmă cu dezvoltarea în aproape toate privințele și nu reușesc să se atașeze cum trebuie de cineva. Acești sugari sunt prototipul ființelor umane care se dau bătute.<sup>50</sup>

În cazul bebelușilor crescuți în familie, cercetătorii au constatat că bebelușii ai căror mame au reacționat cu cea mai mare promptitudine la solicitările acestora au devenit mai puțin nervoși și mai puțin mofturoși, dar nicidecum pasivi. Ei au dezvoltat alte modalități de comunicare a nevoilor proprii (în afara plânsului) încă de la o vârstă fragedă.<sup>51</sup>

Importanța extremă a satisfacerii cu promptitudine a tuturor nevoilor copilului în momentul în care acesta plânge se datorează câtorva aspecte. În primii ani de viață, bebelușii își formează o părere despre sine, despre ceilalți oameni și despre lume în general. Un copil ignorat atunci când plânge poate ajunge să creadă că lumea este imprevizibilă și că nu se poate baza pe alți oameni în privința satisfacerii propriilor nevoi. El poate crește fără să fie pe deplin capabil vreodată să aibă încredere în cineva. De asemenea, el poate învăța că nu are forța de a determina ceea ce i se întâmplă, crescând cu sentimentul neputinței și al neajutorării, ca și al propriei lipse de valoare sau de importanță, al imposibilității de a fi iubit. Dacă în schimb cineva reacționează de fiecare dată când plânge, bebelușul își va forma un simț al încrederii, ca și sentimentele de putere și respect de sine.

Bebeluşii nu încearcă să-și manipuleze părinții și nu au idee ce înseamnă lupta pentru putere. Ei știu doar că au nevoi și că,

atunci când plâng, cineva fie vine la ei, fie nu vine. Când nu primesc răspuns la plânsul lor, bebelușii sunt complet incapabili să interpreteze situația raportându-se la motivele celorlalte persoane, de pildă : „Mama mă iubește cu adevărat, dar este obosită și mă lăzi.” Ei nu știu decât să privească lucrurile din punctul lor de vedere și să tragă concluzii despre ei înșiși („Nu sunt important”, „N-am nici o putere”, „Nu mă iubește nimeni”). Astfel, a ignora plânsetele unui bebeluș înseamnă a-i da informații incorecte despre sine, informații care vor sta la baza întregii sale concepții viitoare.

Unii părinți, în tentativa lor de a-l scuti pe bebeluș de frustrări și eforturi inutile, încearcă să anticipeze nevoile acestuia. Îl hrănesc înainte de a i se face foame, îl întorc pe partea cealaltă înainte de a da semne de disconfort și îi oferă jucăriile înainte ca el să ajungă la acestea. Este adevărat că bebelușii ale căror nevoi sunt întotdeauna anticipate ajung rareori să se simtă frustrați. Din păcate însă, aceștia nu vor avea ocazia să-și dezvolte acel simț al propriei puteri. Nu vor învăța ușor să facă o legătură între acțiunile proprii și ceea ce se petrece în jurul lor. Bebelușii învață cel mai bine acest lucru dacă oamenii răspund la nevoile lor după ce aceștia au semnalat că au nevoie de ceva.

Când părinții sunt foarte atenți la semnalele bebelușilor și îi țin aproape de trupul lor, este posibil ca aceștia să nu mai plângă pentru a-și face cunoscute nevoile. Ei vor învăța să comunice prin mișcări și sunete subtile, așa cum o arată următorul exemplu :

Când era sugar, fiul meu dormea într-un leagăn, iar eu mă trezeam noaptea când plângea ca să-i dau să mănânce. Când însă s-a născut fiica mea, cinci ani mai târziu, am culcat-o de la început lângă mine, și niciodată n-a plâns de foame noaptea. Mă trezeau din somn sunetele ei delicate, care trădau nerăbdarea, și o simțeam agitându-se și căutându-mi sânul. A învățat că, scoțând sunetele respective, obține ceea ce-și dorea. Același lucru se petrecea și în timpul zilei atunci când trebuia s-o hrănesc. Nu i-am anticipat niciodată nevoile, dar nici n-am așteptat să înceapă să plângă.

Se poate foarte bine ca bebelușul să înceapă să plângă din cauză că are o nevoie, de pildă pentru că-i este foame, doar atunci când semnalele mai subtile i-au fost ignorate. Bebelușul plânge în acest caz pentru că este frustrat, neliniștit și nu se simte bine, pe măsură ce simte nevoia mai acut.

Este important să înțelegem însă că nu orice plâns indică o nevoie imediată, iar acest lucru îi poate frustra și încurca pe părinți. Bebelușii plâng și ca să elimine stresul, adesea la sfârșitul zilei. Oricum ar sta situația, nu vă veți răsfăța bebelușul dacă-l

veți lua în brațe ori de câte ori plânge, pentru că acesta are nevoie de reacții prompte și de atenție din partea dumneavoastră, indiferent care ar fi motivul pentru care plânge. (Vezi capitolul 2 pentru mai multe amănunte în legătură cu plânsul bebelușilor.)

## **Cum rămâne cu nevoile mele ?**

Bebelușii n-au nevoie să fie ținuti în brațe sau să fie atinși tot timpul, dar trebuie totuși să-i ținem mult timp astfel și să le acordăm foarte multă atenție, mai ales în primele șase luni. Mulți părinți nu par a le oferi bebelușilor îngrijirea plină de tandrețe de care aceștia au nevoie. Acest fapt poate avea câteva cauze.

O posibilă cauză este faptul că bebelușul dumneavoastră vă afectează munca, stilul de viață sau alte relații mai mult decât v-ați așteptat. Un alt motiv poate fi acela că n-ați avut șansa de a vă atașa cum trebuie de copil din cauza condițiilor de la naștere. Oboseala acumulată peste zi, când trebuie să vă ocupați de copil și să lucrați, combinată cu nesomnul vă poate face incapabilă să-i oferiți bebelușului atenția de care are nevoie, ceea ce poate declanșa o stare de depresie sau anxietate.

Cu toate acestea, unul dintre motivele principale este probabil faptul că cei mai mulți dintre noi n-au beneficiat de o îngrijire plină de iubire așa cum ar fi trebuit atunci când au fost bebeluși. Necesitatea de a le da permanent atenție bebelușilor noștri este ceva nemaipomenit de greu pentru că mulți dintre noi încă tânjesc după părinții iubitori pe care nu i-au avut cu adevărat niciodată. Bineînțeles că nu noi suntem de vină pentru aceasta.

Toți părinții pot deci să tragă foloase analizându-și nevoile de apropiere și atenție nesatisfăcute în trecut. Dacă vi se pare că grija față de copil stârnește în dumneavoastră unele nevoi nesatisfăcute în copilărie, puteți încerca următorul exercițiu : țineți copilul în brațe și încercați să fiți atentă la orice stare sufletească ce vine în conflict cu încântarea și iubirea deplină. Poate fi vorba despre resentimente, furie, anxietate, mâhnire sau sentimentul vinovăției. (Ar fi bine să faceți acest exercițiu în prezența unui alt adult care să vă susțină și să vă asculte.) Iată care a fost experiența mea :

Am simțit un puternic atașament față de copilul meu la naștere și am vrut firește să fiu fizic aproape de el, să-l țin și să-l ating, dar când am făcut asta, am fost copleșită de o mâhnire profundă. Dintre cei trei copii foarte apropiați ca vârstă, eu sunt cea mai mică, fiind ținută în brațe și mângaiată foarte puțin pe când eram un bebeluș. Mânia pe care am simțit-o atunci când îmi țineam în brațe pruncul a fost din cauza nevoii mele nesatisfăcute de sugar de



a fi ținut în brațe. Eram însă hotărâtă să nu-mi tratez copilul așa cum fusesem tratată eu. Așa că l-am ținut în brațe mai departe, chiar dacă din când în când mai izbucneam în plâns în clipa în care simțeam în suflet dragostea mea profundă pentru el.

Munca de părinte poate fi grea și din cauză că mulți părinți nu sunt ajutați suficient de către alți oameni. Îngrijirea unui bebeluș este o treabă foarte pretențioasă, și nimănui nu i se poate pretinde să manifeste aceeași atenție și grijă față de un sugăr pe parcursul întregii zile (în plus și noaptea!). Dorința de a vă detașa puțin de bebelușul dumneavoastră nu implică faptul că-l împingeți. Se presupune adesea că femeile trebuie să aibă singure grijă de copii. Acest lucru pune o povară extraordinară pe umerii lor, pentru că îngrijirea unui bebeluș este o activitate extrem de pretențioasă. Dacă vă simțiți prea împovărată sau epuizată, este important să vă luați o mică pauză de la bebe.

A fi ajutată nu înseamnă însă neapărat a vă separa de bebeluș. Poate că problema constă parțial în faptul că vă simțiți izolată de ceilalți adulți. Un alt ajutor prețios este așadar cel pe care vi-l oferă cineva ținându-vă companie și susținându-vă moral în timp ce vă ocupați de bebeluș. Este important să nu uităm faptul că noi, oamenii, suntem ființe sociale și că am evoluat în clanuri familiale în care femeia nu era lăsată niciodată singură cu copilul. Dacă nu aveți vreun membru al familiei prin apropiere ori vreun grup de persoane, prieteni sau vecini, atunci poate vă va fi de folos un program comunitar cum ar fi un grup de joacă sau un grup de discuții pentru proaspeții părinți.

Dacă aveți un serviciu care vă obligă să plecați de acasă, n-ar putea să vă simțiți sfâșiată între dorința de a petrece timpul cu bebelușul și dorința de a avea timp doar pentru dumneavoastră. Chiar dacă soluția nu este simplă, nu ezitați să cereți ajutorul și sprijinul sufletească de care aveți nevoie. Nu încercați să fiți o „supermamă” (sau un „supertată”) ! Nu trebuie să fiți perfectă. De asemenea, asigurați-vă că v-ați stabilit bine prioritățile. Trebuie realmente să vă duceți imediat la serviciu ? Ori noua mai poate aștepta un an sau doi până mai crește copilul dumneavoastră ?

## **EXERCITII DE EFECTUAT ÎNAINTE DE NAȘTERE**

### **Explorați-vă copilăria.**

1. Spuneți tot ceea ce știți despre sarcina mamei dumneavoastră și despre nașterea dumneavoastră. Ce anume credeți despre felul în care v-ați născut ?
2. Ce amintiri aveți despre medici, spitale și suferința fizică ?

## **Exprimați-vă sentimentele în legătură cu bebelușul dumneavoastră.**

1. Ce părere aveți despre felul în care a fost conceput bebelușul dumneavoastră ?
2. Ce simțiți pentru copilul pe care-l aveți în pânțe (tandrețe, îngrijorare, resentimente, dragoste etc.) ? Discutați cu altcineva despre orice sentiment negativ sau scrieți despre acesta într-un jurnal (însă încercați să nu-l îndreptați spre copil). Mângâiați-vă abdomenul și primiți-l cu căldură în viața dumneavoastră.

## **Aveți grijă de dumneavoastră.**

1. Faceți în fiecare zi ceva care să vă placă și să vă relaxeze, de pildă puneți pe cineva să vă maseze, faceți o plimbare în natură, meditați, faceți o baie.
2. Dacă sunteți foarte stresată sau neliniștită, indiferent de motiv, găsiți pe cineva care să vă asculte în timp ce vorbiți, plângeți sau vă gândiți la un mod de a reduce stresul din viața dumneavoastră.

## **EXERCIIȚII DE EFECTUAT DUPĂ NAȘTERE**

### **Explorați-vă copilăria.**

1. Vă amintiți să fi fost ținută în brațe cu afecțiune pe când erați copil mic ? Ați fost ținută astfel destul de mult timp ? Cine voiați să vă țină mai mult ?
2. Bebelușul dumneavoastră vă amintește de cineva din trecut (de un frate sau o soră mai mică, de dumneavoastră când erați copil, de mama, tatăl, unul dintre bunicii sau dintre neamurile soțului dumneavoastră) ? La ce seamănă bebelușul cu acesta ? La ce nu seamănă ? Ca urmare a acestei asemănări, la ce vă așteptați în privința personalității bebelușului sau a relației dumneavoastră cu el ?

## **Exprimați-vă sentimentele în legătură cu bebelușul dumneavoastră.**

1. Relatați nașterea bebelușului dumneavoastră cu toate amănuntele pe care vi le amintiți, insistând asupra aspectelor dureroase, înfricoșătoare sau care v-au făcut să vă simțiți furioasă ori neputincioasă. Ce sentimente aveți față de copil ca urmare a experienței trăite la naștere (de pildă vă simțiți vinovată, furioasă, plină de resentimente sau îngrijorată) ?

2. În general, ce simțiți pentru bebelușul dumneavoastră (dragoste, resentimente, neliniște, indiferență etc.) ? Ce vă place cel mai mult la el ? Ce vă supără cel mai mult ? Ce anume simțiți în fiecare dintre următoarele situații : ținutul copilului în brațe, hrănirea lui, schimbarea scutecelor, îmbrăcierea, îmbrăcarea și dezbrăcarea bebelușului ?

## **Aveți grijă de dumneavoastră.**

1. Cum vă simțiți de când s-a născut copilul (obosită, deprimată, exaltată, liniștită etc.) ? Vorbiți despre sentimentele dumneavoastră cu cineva de încredere sau scrieți despre ele într-un jurnal. Din când în când este bine să mai și plângeți. Dacă sunteți foarte deprimată, apălați la ajutorul unui specialist.
2. Încercați să găsiți cât mai mult ajutor și sprijin din partea altor persoane. Dacă simțiți nevoia de a petrece puțin timp departe de bebeluș, cereți acest lucru. Dar dacă v-ar prii mai mult să fiți ajutată la cumpărături, la gătit, la curățenie sau la spălatul rufelor, nu ezitați să cereți și aceasta, căci veți putea astfel să petreceți mai mult timp relaxându-vă alături de bebelușul dumneavoastră.

## CAPITOLUL 2

# PLÂNSUL : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ SE DESCARCE DE TENSIUNI

**De ce plânge bebelușul meu chiar și atunci când toate nevoile lui sunt satisfăcute ?**

În primele trei luni, sugarii din societățile occidentale plâng în medie două ore pe zi aparent fără motiv. Cel mai mult se plânge în jurul vârstei de șase săptămâni, iar de cele mai multe ori, seara. După primele trei luni, se plânge în medie cam o oră pe zi până la vârsta de un an, dar există variații largi în această privință la toate vârstele.<sup>1</sup>

Obiceiul respectiv este întâlnit la toți sugarii. Antropologii au observat același fenomen la sugarii populației !Kung din Africa, o colectivitate de vânători și culegători de fructe, cu toate că aceștia plângeau mai puțin.<sup>2</sup> Alți cercetători au constatat că bebelușii dintr-o mică localitate rurală din India plâng la fel de mult ca bebelușii din Londra, vârful fiind atins tot pe la vârsta de șase săptămâni.<sup>3</sup> Aceste observații sunt interesante având în vedere faptul că, în societatea occidentală, reacțiile materne la plânsul sugarilor diferă semnificativ de cele din restul societăților.

Unii bebeluși plâng mai mult de două ore pe zi. Într-un studiu efectuat în Anglia, 29 % dintre mame au raportat că bebelușii lor au plâns mai mult de trei ore într-un interval de 24 de ore în primele trei luni de viață. Douăzeci la sută au raportat că au fost deranjate de plânsul bebelușilor, iar 21 % au apelat la sfaturile unui medic.<sup>4</sup> Termenul „colică” este folosit în general în legătură cu plânsul prelungit din primele trei luni de viață. Acesta este definit ca o stare de irascibilitate, de agitație sau ca un plâns care durează per total peste trei ore zilnic, cel puțin trei zile în fiecare săptămână.<sup>5</sup> În Occident, 20—25 % dintre bebeluși îndeplinesc acest criteriu cam pe la vârsta de șase săptămâni, iar cei care plâng mult la șase săptămâni plâng peste medie și la cinci luni.<sup>6</sup>

Explicațiile care se dau în mod tradițional plânsului prelungit al sugarilor se concentrează asupra unor posibile cauze fizio-

logice. Cea mai întâlnită dintre aceste explicații este aceea că bebelușii plâng din cauza durerilor abdominale provocate de sistemul digestiv insuficient dezvoltat. Expresia „colici de trei luni” este folosită pentru a descrie fenomenul plânsului prelungit care apare în primele trei luni de viață, atunci când se consideră că sistemul digestiv nu este suficient de dezvoltat.

Cu toate acestea, cercetătorii n-au reușit să descopere vreo tulburare gastrointestinală la majoritatea bebelușilor care plâng mult.<sup>7</sup> În plus, acești bebeluși au adesea o stare generală foarte bună și iau în greutate în ciuda faptului că plâng ore în șir,<sup>8</sup> ceea ce este greu de crezut că s-ar întâmpla dacă sistemul digestiv ar funcționa necorespunzător. Iar pentru a contracara și mai mult teoria „colicilor”, vom spune că nu toți bebelușii încetează să mai plângă după vârsta de trei luni. Pare puțin probabil ca sistemul digestiv să fie încă insuficient dezvoltat la vârsta de nouă luni, când mulți sugari mai plâng timp de o oră și ceva pe zi. Explicația potrivit căreia plânsul s-ar datora durerilor cauzate de un sistem digestiv insuficient dezvoltat este deci inadecvată.

O altă teorie legată de colici este cea care spune că sugarii plâng din cauza unei reacții alergice sau a unei sensibilități la o substanță existentă în lapte. Când sugarii sunt hrăniți cu biberonul, este suspectată imediat o alergie la proteina din laptele de vacă. Această posibilitate trebuie avută în vedere ori de câte ori copilul plânge prea mult. Trecerea de la laptele de vacă la un lapte cu formulă hipoalergenă a făcut ca unii sugari predispuși la colici să plângă mai puțin.<sup>9</sup>

Unele femei spun că bebelușii hrăniți la sân plâng mai puțin atunci când mamele elimină anumite alimente din dieta lor. Alimentele cel mai des citate sunt laptele de vacă, produsele care conțin cafeină, alcoolul, ouăle, nucile, citricele, legumele, ceapa, brucoli, căpșunile, strugurii și grâul.

Dacă bebelușul dumneavoastră plânge mult, duceți-l mai întâi să-l examineze un medic pediatru pentru a elimina posibilitatea existenței unei alergii la lapte sau a unei alte probleme medicale. Dacă nu sunt probleme fizice care să poată fi depistate prin teste medicale, puteți încerca să eliminați anumite alimente din dieta dumneavoastră în cazul în care alăptați. Dacă bebelușul plânge mai puțin, fiți totuși atentă să nu cădeți pradă superstițiilor, privându-vă inutil de vreun aliment. Dacă nu veți reintroduce în dietă pentru verificare alimentul respectiv, nu veți ști niciodată că din cauza lui plânge de fapt copilul dumneavoastră. Nu uitați că majoritatea bebelușilor încep să plângă mai puțin după vârsta de două luni, indiferent ce veți face dumneavoastră.

În afara teoriilor fiziologice privitoare la plâns, există și o teorie psihosocială. Adepții acesteia susțin că bebelușii plâng din cauza că mamele lor nu manifestă dragoste sau încredere, ori sunt neliniștite sau ostile. Deși cercetătorii din anii 1950 au

găsit o corelație între lipsa de încredere a mamelor și durata plânsului sugarilor,<sup>10</sup> este foarte posibil ca lipsa de încredere sau neliniștea mamelor să fie *rezultatul*, nu cauza plânsului bebelușilor, așa cum par a arăta studii mai recente.<sup>11</sup> De fapt, cercetătorii londonezi au constatat că, adeseori, sugarii plâng mult în primele luni în pofida îngrijirii materne foarte atente. În majoritatea cazurilor deci, se pare că plânsul nu este cauzat de îngrijirea inadecvată.<sup>12</sup>

Dacă aceste explicații date în mod tradițional plânsului prelungit al sugarilor nu sunt mulțumitoare, atunci de ce plâng bebelușii sănătoși? Multe persoane sunt derutate de plânsul sugarilor deoarece cred că acesta este cauzat întotdeauna de o nevoie sau de un disconfort imediat. Această prezumție nu este corectă. Plânsul poate fi și un important mecanism de eliminare a stresului, un mod de reducere a tensiunilor cauzate de traumele din trecut sau de o acumulare a stresului.

De aceea este important să distingem două funcții principale ale plânsului la sugari. Prima este aceea de comunicare a unor nevoi sau factori de disconfort care necesită intervenția imediată a celui care are grijă de copil, de pildă pentru a fi hrănit, ținut în brațe, schimbat, pus în altă poziție sau învelit mai bine. Cea de-a doua funcție este cea de mecanism de eliminare a stresului. Sugarii plâng uneori îndelung deși nu au o altă nevoie imediată decât aceea de a fi ținuți în brațe și iubiți. Ei se eliberează prin plâns de tensiunile reprimite, iar acest lucru îi ajută să se relaxeze. Brazelton sprijină această teorie afirmând: „Ciclicitatea... perioadelor de plâns, plus «hotărârea» sugarului de a plânge sunt pentru mine dovada puternică a faptului că acesta își exprimă astfel o nevoie interioară de a plânge sau de a se elibera de tensiune.”<sup>13</sup>

Biochimistul William Frey a studiat compoziția chimică a lacrimilor omului și a detectat prezența în ele a unor hormoni și neurotransmițători (ACTH și cateholamine). Aceste substanțe joacă un rol important în reacția la stres, pregătind organismul să se apere fizic în caz de pericol. După ce evenimentul cauzator al stresului ia sfârșit, ele mențin organismul într-o inutilă stare de tensiune și excitație. Frey a afirmat că rolul lacrimilor poate fi acela de a elimina aceste substanțe din organism și deci de a reface echilibrul chimic al acestuia (homeostaza).<sup>14</sup>

Atunci când sugarul plânge, pulsul său crește. La o examinare mai atentă însă, cercetătorii au constatat că, după un eveniment care i-a provocat teamă (cum ar fi apariția bruscă a unui străin purtând o mască), pulsul crește *înainte* ca bebelușul să înceapă să plângă. Acest lucru indică faptul că întâi apare starea de excitare fiziologică, și apoi se declanșează plânsul.<sup>15</sup>

Cercetătorii au mai măsurat și schimbările fiziologice care se produc la adulți după ce aceștia plâng și au constatat că are loc

o scădere mai mare a tensiunii arteriale, a pulsului și a temperaturii corpului după plâns decât după executarea unor mișcări fizice viguroase cu o durată asemănătoare. Undele emise de creier au o mișcare sincronă mai pronunțată după plâns, ceea ce indică o stare de relaxare.<sup>16</sup> Concluzia care se desprinde din aceste studii este aceea că plânsul servește la reducerea încordării.

Deși plâng de la naștere, copiii nu varsă lacrimi decât după câteva săptămâni. Ei însă transpiră și consumă foarte multă energie, părând adesea extrem de relaxați și de mulțumiți după ce au plâns sănătos. Plânsul de eliminare a stresului este probabil la fel de important pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului ca mănecatul, dormitul sau ținutul în brațe. O mamă cu care am stat de vorbă a descris astfel plânsul copilului ei în primele luni de viață :

În primele două luni a plâns mult. În fiecare seară, pe la șase sau șapte începea să plângă, și plângea cu putere între o oră și trei ore. Ținea ochii strâns închiși, își încleșta pumnii și plângea astfel vreo jumătate de oră. Apoi își deschidea ochii, se uita împrejur și sus, după care îi închidea la loc și se puneă iar pe plâns. Și plângea, și plângea. Apoi se oprea puțin, se uita împrejur și sus, după care iar începea. În aceste perioade de plâns hrana nu-l interesa. De obicei doar plângea sau suga la sân și plângea, dar plânsul era cel care predomina. Am observat că, la sfârșitul acestor reprize de plâns, era foarte relaxat. Își descleșta pumnii, iar pleoapele i se desfăceau. Fie era de-a dreptul vioi și treaz, însă liniștit și relaxat în același timp, fie pur și simplu adormea. Se observa o reală schimbare la el după ce plângea.

Este foarte puțin probabil ca evoluția să fi pierdut milioane de ani doar ca să pună la punct un proces inutil, fără rost. Deși a apărut probabil ca un sistem de semnalizare menit s-o țină pe mamă aproape de copil, asigurându-i astfel acestuia suficientă căldură, protecție și hrană, plânsul continuu al sugarilor bine hrăniți, ținuți în brațe de mamele lor are un alt rost. Frey subliniază că nici una dintre celelalte excreții ale organismului uman nu este fără rost. Expiratul, urinatul, defecația și transpirația au un anumit rost, deci de ce n-ar avea un rost și excreția lacrimilor ? Plânsul n-ar fi o reacție la stres și la traumele suferite dacă n-ar îndeplini o anumită funcție în asigurarea stării de bine și a supraviețuirii noastre.<sup>17</sup>

### 1. Comunicarea : bebelușul trebuie să fie

- ținut în brațe
- hrănit
- stimulat etc.

*Rolul părintelui : să încerce să satisfacă nevoia bebelușului cât mai bine și cât mai repede cu putință.*

### 2. Vindecarea : bebelușul a fost stresat

- afectat fizic
- afectat emoțional

*Rolul părintelui : să elimine sursa de stres, să reducă stresul, să-l țină în brațe pe bebeluș cu tandrețe și să-l lase să plângă în continuare.*

---

## Ce fel de stres îi face pe bebeluși să plângă ?

Este tentant să crezi că sugarii nu sunt stresați. Nu este însă nici pe departe așa. Din cauză că sunt neajutorați și lipsiți de experiență, bebelușii sunt foarte sensibili, vulnerabili și pot fi stresați ușor, chiar dacă sunt îngrijiți foarte bine de către părinți.

Cercetătorii folosesc cantitatea de cortizol prezentă în saliva sugarilor ca măsură a stresului acestora. În situațiile generatoare de stres, glanda pituitară produce mari cantități dintr-un hormon numit ACTH (hormon adrenocorticotropic). Acesta, la rândul-i, determină cortexul adrenal să producă un alt hormon, cortizolul, care joacă un rol crucial în mobilizarea resurselor de energie ale organismului în vederea depășirii situațiilor stresante sau amenințătoare. La sugari, nivelul cortizolului este mare la naștere și în perioada postnatală imediată. Apoi el scade treptat până pe la vârsta de șase luni, după care nu se mai produc modificări semnificative (cu excepția fluctuațiilor zilnice).<sup>18</sup> Aceasta înseamnă că sugarii sunt foarte stresați la naștere și devin apoi din ce în ce mai puțin stresați.



## CAUZE ALE STRESULUI LA BEBELUȘI

- Stresul din perioada prenatală
  - Traumele suferite la naștere
  - Nevoile nesatisfăcute
  - Surescitarea
  - Frustrările legate de dezvoltare
  - Suferința fizică
  - Situațiile care provoacă teamă (sunetele puternice, separarea de părinți, stresul părinților)
- 

Acest nivel crescut al stresului ne ajută să explicăm de ce majoritatea sugarilor au perioade în care plâng aparent fără motiv. Cercetătorii au constatat că plânsul în sine nu declanșează reacția față de stres a sugarilor (măsurată prin nivelul cortizolului), în vreme ce alți factori o declanșează, cum ar fi intervențiile medicale și separarea de mamă.<sup>19</sup> Plânsul este deci rezultatul, nu cauza stresului. Așadar scopul dumneavoastră este nu să opriți plânsul, ci să găsiți modalități de prevenire a stresului, reducând astfel nevoia bebelușului de a plânge.

În perioada prunciei există șase tipuri principale de stres care-i pot face pe bebeluși să plângă. Acestea sunt : 1) stresul din perioada prenatală și traumele suferite la naștere ; 2) nevoile nesatisfăcute ; 3) surescitarea ; 4) frustrările legate de dezvoltare ; 5) suferința fizică ; 6) alte situații care provoacă teamă.

### **Stresul din perioada prenatală și traumele suferite la naștere**

Așa cum am menționat în capitolul 1, cercetătorii au constatat că există o corelație între stresul mamei din perioada sarcinii și plânsul sugarului. Studiile au arătat că nou-născuții din mame neliniștite sau deprimare în timpul sarcinii plâng mai mult decât sugarii născuți din mame care nu au fost neliniștite ori deprimare.<sup>20</sup> În cadrul unei anchete, aproape jumătate dintre mamele ai căror bebeluși plâneau foarte mult au afirmat că fuseseră tot timpul deosebit de stresate în timpul sarcinii. În categoria factorilor de stres au intrat sărăcia, certurile frecvente cu soțul, îngrijirea unui părinte muribund, presiunea de a face avort sau grija excesivă manifestată față de bebeluș. Nici una dintre mamele ai căror bebeluși au plâns mai puțin nu a făcut referire la vreun factor deosebit de stres care să se fi manifestat în timpul sarcinii.<sup>21</sup>

Plânsul are legătură și cu traumele suferite la naștere. Bebelușii ale căror mame au avut o naștere grea tind să plângă mai mult decât cei ale căror mame au avut o naștere mai ușoară. În cadrul unei anchete, mamele ai căror bebeluși plâneau cel mai

mult era extrem de probabil să fi suferit intervenții obstetrice sau să se fi simțit neputincioase în timpul nașterii.<sup>22</sup> Alte studii au arătat că bebelușii care au avut complicații la naștere au re-prize de plâns mai lungi la vârsta de trei luni, iar probabilitatea ca ei să se trezească noaptea plângând în primele 14 luni este mai mare.<sup>23</sup>

Plânsul prelungit care apare la bebeluși în urma unei sarcini sau nașteri traumatizante poate fi considerat un mecanism biologic de eliminare a stresului. El permite eliminarea din organism a cantităților excedentare de substanțe chimice (prin transpirație și chiar prin lacrimi), precum și eliberarea unui volum de energie, ceea ce provoacă o profundă relaxare. Dacă trauma de la naștere a fost puternică, este posibil ca bebelușul să aibă zilnic episoade prelungite de plâns timp de câteva luni până la dispariția completă a traumei și atingerea homeostazei. O mamă mi-a povestit cum și-a ajutat bebelușul să scape de trauma suferită la naștere :

Fiul meu avea zilnic perioade în care plângea mult, fără să aibă vreo problemă medicală. Într-o dimineață, când fiul meu avea vârsta de patru luni, îmi vedeam de treburile pe care le făceam de obicei la acea oră. Îi satisfăcusem toate nevoile : era îmbrăcat confortabil, fusese hrănit de curând, dăduse aerul afară și îl purtam în brațe de colo-colo. A început să se agite și apoi să plângă. M-am așezat cu el pe pătură în lumina caldă care trecea prin fereastra noastră dinspre sud. Îl țineam astfel încât să-mi poată vedea fața, îi zâbeam și dădeam aprobator din cap, spunându-i că se pricepe de minune să plângă. După câteva minute a început să plângă tot mai puțin. M-am gândit la trauma suferită de el la naștere și mi-am pus ușor mâna în locul în care extractorul de metal cu vid îi deformase capul și chiar îi sfâșiase pielea. (Rănile s-au vindecat complet în două săptămâni de la naștere.) În timp ce degetele mele îi atingeau capul, a început să plângă din nou cu putere. Am plâns astfel cu intermitențe de vreo patru—cinci ori, în total 45 de minute. M-am simțit foarte legată de el în tot acest răstimp, vărsând și eu lacrimi de bucurie și de tristețe. Apoi a căzut într-un somn adânc și s-a trezit după vreo oră, fiind foarte vioi și fericit tot restul zilei. Iar, din ziua aceea, episoadele sale de plâns au fost mult mai scurte.

### ***Nevoile nesatisfăcute***

O altă cauză a stresului sugarului o constituie nevoile nesatisfăcute, mai precis nevoia de a fi atins și ținut în brațe, așa cum am arătat în capitolul 1. Cu cât bebelușii sunt ținuți mai mult în

brațe, cu atât plâng mai puțin. Niște cercetători le-au cerut unor mame să-și țină bebelușii în brațe două ore în plus pe zi, iar alora (grupului de control) să intensifice stimularea vizuală a bebelușilor timp de două ore pe zi. La vârsta de șase săptămâni, bebelușii mamelor din prima categorie plâneau cu o oră mai puțin pe zi decât cei ai grupului de control.<sup>24</sup>

Dacă un bebeluș n-a fost atins și ținut în brațe destul, este posibil ca el să simtă nevoia de a plânga pentru a scăpa de suferința psihică provocată de nevoile nesatisfăcute din primele momente ale existenței sale. Acest lucru îi poate încurca pe părinți, pentru că asemenea bebeluși continuă adeseori să plângă deși sunt ținuți în brațe. Unii părinți interpretează acest plâns ca pe un semn al faptului că bebelușul nu vrea să fie ținut în brațe. Creu ce probabil că nu este cazul. Vă recomand să-i țineți în brațe pe bebeluși cât mai mult cu putință, chiar dacă continuă să plângă în timp ce sunt ținuți astfel, pentru că poziția respectivă le provoacă o senzație de siguranță afectivă ce le permite să se vindece.

Bebeluşii adoptați din casele de adopție sau din orfelinate suferă adesea de pe urma lipsurilor din prima perioadă a vieții lor, ca și de pe urma numeroaselor separări. Este ceva obișnuit ca acești bebeluși să înceapă să aibă episoade lungi de plâns după ce sunt adoptați de familii care-i iubesc. Deși părinților respectivi le este greu, acesta constituie de regulă un semn bun, bebelușul simțindu-se în destulă siguranță pentru a începe un proces benefic de vindecare.

## **Surescitarea**

În fiecare zi bebeluşii experimentează un număr covârșitor de informații noi care pentru ei nu înseamnă nimic sau înseamnă foarte puțin. Cu peste o sută de ani în urmă, psihologul William James descria astfel lumea nou-născutului : „Bebeluşul, năpădit de ochi, urechi, nas, piele și intestine, le simte pe toate ca pe un momeș-balmeș din ce în ce mai amețitor.”<sup>25</sup> Nou-născuții încearcă să înțeleagă ceva din aceste experiențe noi, iar când nu reușesc, se simt repede copleșiți și deranjați. Surescitarea apare atunci când sugarul nu poate face o legătură logică între informațiile noi și experiențele cunoscute. Majoritatea informațiilor pe care bebeluşii le primesc sunt de această natură din cauza experienței lor limitate.

Stimularea într-o manieră adecvată este vitală pentru dezvoltarea optimă a copilului, dar aceasta nu înseamnă că un plus de stimulare este neapărat un lucru bun. Sugarii născuți prematur, cei stresați în perioada prenatală și cei mai sensibili din fire sunt în mod deosebit vulnerabili la surescitare, ceea ce îi poate face să plângă mai mult. Cercetările făcute asupra sugarilor născuți prematur au arătat că stimularea asemănătoare experienței

trăite de aceștia în burta mamei (legănatul ușor și perceperea sunetului produs de bătăile inimii) este cea mai benefică, în timp ce stimularea care nu se aseamănă cu experiența din pântec (lumina și sunetele puternice) are șanse mari să ducă la surescitare.<sup>26</sup> Acest lucru este valabil probabil și pentru sugarii născuți la termen (așa cum am arătat în capitolul 1). Dr. Brazelton a remarcat că sugarii încep să se agite după ce au încercat să se mențină mai mult timp într-o stare de vigilență și receptivitate : „Această perioadă de agitație intensă ar putea fi considerată atât o perioadă de eliminare a stării de surescitare, cât și una de reorganizare în vederea atingerii homeostazei.”<sup>27</sup> Studiile au arătat că sugarii plâng mai puțin dacă stimularea lor scade.<sup>28</sup>

În multe societăți tradiționale, există după naștere o perioadă care durează uneori câteva săptămâni și în care proaspăta mamă stă cu nou-născutul într-un loc liniștit și întunecat, în vreme ce alte femei au grijă de tot ceea ce-i trebuie. Această perioadă specială îl ferește pe nou-născut de surescitare și îi permite mamei să se atașeze de copil și să-și revină după naștere. Ar fi bine ca și noi, în Occident, să le asigurăm nou-născuților o protecție asemănătoare în fața surescității.

Dacă bebelușul dumneavoastră plânge mult, vă sfătuiesc să găsiți o cale de a-l stimula mai puțin. Bebelușii obișnuiesc să se enerveze și să plângă mai mult la sfârșitul unei zile agitate decât după o zi liniștită petrecută acasă. Însă chiar și acasă nou-născutul poate fi surescitat de sunetele emise de televizor, radio, telefon, soneria de la ușă, toaletă, mașinile de spălat vase și aspiratoare, pe lângă cele scoase de copiii mai mari sau de părinți.

Dacă trebuie neapărat să mergeți cu bebelușul într-un loc în care există agitație, cum ar fi la o petrecere sau la un festival, puteți reduce efectul de surescitare ținându-l pe copil aproape de corpul dumneavoastră, cu ale cărui mirosuri și sunete este obișnuit. Dacă se poate, este mai bine să amânați călătoriile sau alte schimbări majore cel puțin până când bebelușul împlinește șase luni, mai ales dacă acesta plânge deja foarte mult. Desigur că acest lucru nu este întotdeauna posibil, dar este important să fiți conștientă de efectul pe care-l au asupra psihicului sugarului prea multe experiențe noi și să realizați faptul că acestea sunt cauza plânsului prelungit. Pe măsură ce bebelușul crește, riscul surescității scade treptat. (Vezi capitolul 5 pentru mai multe informații cu privire la stimulare.)

### ***Frustrările legate de dezvoltare***

O altă cauză importantă a stresului bebelușilor o constituie frustrarea provocată de faptul că sunt niște ființe neajutorate și nepricepute. Este în firea omului să vrea să poată face diverse lucruri și să fie independent, dar voința de a stăpâni o nouă

aptitudine precede întotdeauna capacitatea de a o deprinde. Această discrepanță este o permanentă sursă de frustrare pentru bebeluși. Un copil de trei luni poate să vrea să apuce o jucărie, dar să fie în același timp incapabil să-și coordoneze mișcările brațului și ale mâinii. El nu va reuși și va fi extrem de frustrat multe săptămâni. Un copil de șase luni poate să vrea să se târască, dar să nu știe cum să-și miște mâinile și picioarele ca să avanseze. Un copil de 18 luni poate deveni frustrat încercând să se facă înțeles prin intermediul vorbirii.

Puteți încerca să diminueați cât mai mult frustrarea bebelușului dumneavoastră oferindu-i, de exemplu, jucării imobile în locul celor care se mișcă, dacă acesta învață să ajungă la lucruri și să le apuce. Nu va fi însă niciodată posibil să eliminați toată frustrarea, pentru că aceasta este o componentă intrinsecă a procesului de dezvoltare. Ea se amplifică treptat și este eliminată sub forma furiei în timpul unor accese periodice de plâns, țipăt, lovit cu piciorul și cu mâna. Așa se comportă sugarul când vrea să se calmeze. Iată un exemplu :

Într-o dimineață, pe când fiul meu avea șapte săptămâni, a sput la sân, iar în următoarele douăzeci de minute s-a uitat la o jucărie care atârna de o sfoară, lovind-o cu putere. Jucăria se tot legăna încoace și-ncolo în momentul în care el o lovea. Apoi copilul meu a început să scâncească și să plângă. L-am ridicat, l-am ținut în brațe, dar a continuat să plângă foarte tare timp de douăzeci de minute, dând din picioare și din mâini. Apoi a adormit. Poate că-și exprima frustrarea legată de incapacitatea de a prinde jucăria.

Este interesant că perioadele de plâns prelungit preced adesea deprinderea unei noi aptitudini, cum ar fi aceea de rostogolire sau de târâre.<sup>29</sup> Mulți părinți observă că bebelușii lor devin de regulă frustrați în mod repetat și plâng mai mult în săptămânile în care se luptă din răspuțeri să învețe un lucru nou, pătrundând mult mai fericiți de îndată ce stăpânesc aptitudinea respectivă. (A se vedea capitolul 5 pentru mai multe detalii legate de acest subiect.)

### **Suferința fizică**

Plânsul poate fi un semn de boală sau suferință fizică, fiind recomandabil să cereți întotdeauna părerea unui medic dacă vă faceți griji pentru sănătatea copilului dumneavoastră. Uneori însă este greu de spus dacă plânsul este provocat de o suferință fizică, un factor de stres ori de amândouă.

Am arătat mai înainte că teoria colicilor a fost prea des utilizată pentru a explica plânsul care nu pare a avea altă cauză. Este posibil totuși ca stresul să provoace deranjamente abdominale pentru că, din cauza lui, bebelușul devine încordat, iar hor-

monii stresului pot afecta digestia. Bebelușului îi va fi de folos orice lucru care-l va ajuta să se relaxeze, și cu siguranță că nu este nimic rău în a încerca să-i schimbați poziția, să-i puneți o sticlă cu apă caldă, să-l hrăniți sau să-l masați ușor. Totuși, dacă vi se pare că stresul are un anumit rol (el fiind poate rezultatul unei traume suferite în perioada prenatală sau la naștere), atunci probabil că plânsul este cel mai eficient remediu pe termen lung pentru acest gen de disconfort fizic. Țineți-vă bebelușul în brațe și lăsați-l să plângă atât cât vrea.

După vârsta de trei luni, mulți oameni pun plânsul pe seama durerilor provocate de apariția dinților. Ca și în cazul colicilor, cred că s-a făcut prea des apel la această teorie. Părinții simt într-un mod de înțeles nevoia de explicații bazate pe suferința fizică atunci când nu au informații despre cauzele stresului. Apariția dinților le poate provoca unor bebeluși o stare de disconfort, făcându-i să scâncească și să se agite. Nu se poate însă ca acest fenomen să-l facă pe un bebeluș să plângă fără întrerupere timp de o oră.

Suferința sau disconfortul fizic poate avea și alte cauze, cum ar fi căldura, frigul, spuzeala, rănirile și bolile. Dacă vi se pare că-l doare sau că-l supără ceva pe bebeluș, este firesc să faceți tot ceea ce pare să-l ajute să se simtă mai bine. Pe lângă plânsul prelungit, disconfortul fizic determină de regulă înmulțirea manifestărilor specifice comportamentului de atașare, cum ar fi agățarea. Atunci când pe bebeluș îl doare ceva sau se simte rău, țineți-l în brațe atât cât vrea el. Nu uitați de asemenea că suferința psihică însoțește întotdeauna suferința fizică pentru că bebelușilor le este probabil frică și se simt derutați atunci când îi doare ceva. Trebuie să înțelegeți că plânsul provocat de aceste trăiri sufletești poate dura uneori mai mult decât suferința fizică în sine.

### ***Situațiile care provoacă teamă***

Suferința sau moartea unui părinte poate provoca groază, confuzie, teamă și mâhnire chiar și la copiii foarte mici, iar separarea de părinți pentru mai mult de o zi poate avea efecte asemănătoare. Chiar și separarea de scurtă durată poate fi traumatizantă, mai ales după vârsta de șase luni, când majoritatea bebelușilor s-au atașat puternic de cei care au cel mai mult grijă de ei. Cercetătorii au constatat la sugarii în vârstă de nouă luni care au fost despărțiți de mamele lor, duși într-un loc necunoscut și lăsați în grija unei persoane care nu le-a acordat nici o atenție timp de o jumătate de oră că nivelul cortizolului din salivă a crescut, fapt care indică prezența stresului.<sup>30</sup>

Bebeluşii sunt foarte sensibili la dispoziția persoanelor din jurul lor, ei simțindu-se bine într-un cămin liniștit în care adulții sunt bine dispuși în limite rezonabile și receptivi la nevoile suga-

cupați de problemele lor, bebelușii pot deveni ei înșiși nervoși și stresați, chiar dacă nu sunt neglijati sau supuși în mod vădit unui tratament necorespunzător. Așa cum am menționat în capitolul 1, sugarii încep să sufere foarte repede atunci când mamele lor se prefac că sunt deprimare și nu răspund încercărilor lor de a comunica cu ele.<sup>31</sup>

Cercetătorii germani au constatat că sugarii plâng cel mai mult în casele în care există conflicte între parteneri sau mama are grave probleme psihice.<sup>32</sup> Chiar dacă acești factori n-au dezlansat plânsul, stresul părinților se accentuează atunci când în casă există un bebeluș care plânge, lucru care sporește și mai mult teama acestuia. Se poate naște astfel un cerc vicios care face ca bebelușul să plângă și mai mult. De aceea este important să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră sufletească și să apelați la ajutorul de care aveți nevoie pentru a vă menține în formă atât dumneavoastră, cât și familia din care faceți parte.

Chiar și în căminele în care stresul aproape că lipsește există o mulțime de lucruri minore care-i deranjează pe bebeluși. Aceștia se nasc cu temperamente diferite care le influențează reacția la situațiile stresante. Unii bebeluși sunt mai sensibili decât alții și sunt foarte afectați de zgomotele puternice, de schimbarea obiceiurilor sau de trecerea de la o activitate la alta. Dacă bebelușul dumneavoastră este foarte sensibil, străduiți-vă să vă faceți obiceiuri previzibile, să treceți încet de la o activitate la alta și să creați o atmosferă liniștită.

Bebeluşilor li se mai face frică și devin stresați pentru că se uită la ei și sunt luați în răs, sunt ridicați fără să fie avertizați, sunt tratați ca un lucru sau ca o păpușă, ori sunt ignorați. Ei au nevoie de cineva tandru, blând și receptiv la nevoile lor. Probabil că bebeluşii se simt neliniștiți și frustrați de fiecare dată când sunt obligați să facă ceva ce nu vor sau când sunt împiedicați să facă ceea ce vor. Orice formă de pedeapsă îi înfricoșează și îi stresază (inutil). În următoarele capitole ale acestei cărți vă voi arăta cum vă puteți purta cu bebeluşii fără să le provocați în mod inutil o stare de neliniște.

Iată un exemplu de eveniment minor, care-i poate provoca frică sugarului și care poate apărea în viața sa de zi cu zi. Mama și bebeluşul se joacă de-a gănguritul, scoțând fiecare sunete drăgăstoase. Bebeluşul atinge fața mamei. Deodată sună telefonul, iar mama îl așază brusc pe bebeluş ca să poată răspunde. Această retragere bruscă a atenției mamei este deranjantă și înăduitoră pentru sugar. Într-o asemenea situație un bebeluş ar putea plânge imediat, iar altul, mai târziu. Poate că, atunci când va reveni de la telefon, mama îl va găsi pe bebeluş agitându-se în loc să fie liniștit și mulțumit.

Bebeluşii sunt extrem de sensibili și vulnerabili. Cunoscând diversele cauze ale stresului, puteți să păstrați nivelul de stres al

bebelușului la minimum, diminuând nevoia acestuia de a plânge.

## **Ce ar trebui să fac atunci când bebelușul plânge ?**

Dacă bebelușul dumneavoastră plânge prea mult într-o zi ori tonul plânsului său este diferit de cel obișnuit, este posibil să existe o gravă problemă medicală, chiar dacă el nu face febră.<sup>33</sup> Plânsul pe un ton ascuțit poate indica o anomalie sau o boală care afectează sistemul nervos central.<sup>34</sup> Este deci important să-l duceți pe copil la medic.

Dacă însă bebelușul este sănătos, iar plânsul se consideră a fi datorat obișnuitelor „colici”, primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să vedeți dacă acesta are nevoie de ceva. (Într-o secțiune ulterioară sunt prezentate mai multe informații care să vă ajute să aflați dacă bebelușul are o anumită nevoie ori doar simte nevoia să plângă.) Dacă ați eliminat posibilitatea unei nevoi imediate, a unei probleme medicale, a unei suferințe fizice sau a unei stări de disconfort, iar bebelușul încă plânge, puteți spune că se eliberează de tensiunile cauzate de suferințele din trecut.

Lucrul cel mai util pe care-l puteți face în acest moment este ușor de descris, dar uneori este greu de pus în practică. Ar fi bine ca bebelușii să nu fie lăsați niciodată singuri atunci când plâng. Este deci foarte important să țineți bebelușul în brațe în momentul în care plânge, indiferent cât simte nevoia să facă acest lucru, și să-i transmiteți dragostea, sentimentele dumneavoastră și starea de siguranță.

O mamă mi-a explicat cum a învățat ea să-și lase bebelușul să plângă și să-i arate atenția sa plină de dragoste în timpul episoadelor de plâns :

Pentru început am încercat să fac lucruri care să-l determine să se simtă mai bine și să nu mai plângă. Mă plimbam cu el de colo până colo, dar în zadar. Apoi, într-o seară, a venit pe la noi o prietenă exact când copilul era într-una dintre lungile sale reprize de plâns și l-a luat în brațe. Se purta extrem de calm cu el. Stătea pur și simplu într-un loc, îl ținea în brațe și-i spunea : „Te descurci de minune.” Am început să observ și cât de liniștit era copilul după asemenea episoade de plâns, așa încât mi-am dat seama că acestea au un efect asupra lui. Prin urmare am început să-l lăsăm să plângă. Îl țineam pur și simplu în brațe și-l lăsam să plângă atât cât voia. Făcea asta în fiecare seară.

Acest mod de abordare a situațiilor în care bebelușul plânge nu trebuie să fie confundat cu teoria care spune că este bine „să-l lași să urle”. Această expresie vrea să însemne că părinții n-ar trebui să le acorde atenție bebelușilor în timp ce aceștia plâng.



Există trei motive pentru care este bine să nu-l lăsați niciodată pe bebeluș să plângă singur. Primul este acela că el simte o deosebită nevoie de a fi ținut în brațe și atins (așa cum am menționat în capitolul 1). Acesta poate fi principalul motiv pentru care plânge un bebeluș. Nu veți ști însă acest lucru până când nu-l veți lua în brațe. Este posibil ca în acel moment să înceapă să plângă, caz în care îi veți fi satisfăcut cu succes și promptitudine nevoia. Dacă continuă să plângă, înseamnă că nu o face doar ca să fie luat în brațe. Puteți continua totuși să-l țineți în brațe, încercând să aflați ce-i trebuie, și apoi să-l încurajați să plângă dacă credeți că trebuie să se elibereze de tensiunile acumulate.

Al doilea motiv pentru care este important să țineți în brațe un bebeluș atunci când plânge este acela că prezența unei alte persoane pare a fi necesară pentru ca bebelușul să se elibereze eficient de tensiuni. Acest lucru creează starea de siguranță afectivă care favorizează vindecarea completă.

Al treilea motiv este acela că bebelușii trebuie să știe că sunt iubiți și acceptați tot timpul, indiferent cum se simt sau ce fac. Acesta este cu siguranță cel mai potrivit mod de a-i împărlăși bebelușului dragostea dumneavoastră necondiționată. Dacă vă ignorați în mod repetat bebelușul care plânge, s-ar putea ca acesta să ajungă să creadă că este iubit doar atunci când este vesel, învățând să-și stăpânească sentimentele dureroase ca să fie acceptat și iubit. Bebelușii trebuie să știe că sentimentele de tristețe sau furie pe care le simt nu vor distruge legătura cu părinții lor, iar cel mai bun mod de a le face cunoscut acest lucru este să-i țineți în brațe atunci când plâng. Totuși, când îi luați în brațe, nu trebuie să fiți stăpânite de furie, resentimente sau dorința de a-i pedepsi.

Când bebelușul știe să se târască, nu mai este nevoie să-l luați în brațe de fiecare dată când plânge (atunci când nu se află în pătut sau în țarc). Dacă vă aflați însă în aceeași cameră, îl puteți asigura încă o dată de atenția dumneavoastră, spunându-i că sunteți dispusă să-l luați în brațe dacă vrea. S-ar putea să vă surprindă alegând să rămână pe jos în timp ce plânge. Ori vă puteți duce lângă el reasigurându-l cu atingerea, atenția și vorbele dumneavoastră („Sunt aici”, „Te ascult” sau „Înțeleg că ești supărat. O să stau cu tine cât timp plângi”).

Atunci când bebelușul dumneavoastră se face mai mare și vrea să fie ținut în brațe, s-ar putea să constatați că uneori acesta se luptă în timpul plânsului, ca și cum ar vrea să se desprindă din brațele dumneavoastră. Acest lucru vă poate nedumeri. Dacă lucrurile se petrec astfel, vă recomand să-l lăsați jos și să vedeți ce se întâmplă. Dacă este bucuros și mulțumit, probabil că a terminat cu plânsul și nu mai vrea să fie ținut în brațe. Dar dacă se întoarce și se agață de dumneavoastră, conti-

nuând să se vaite sau să plângă, încercați să-l luați iarăși în brațe (în ipoteza că v-ați asigurat deja că nu are nevoie de altceva).

În aceste momente în care se pare că bebelușul vrea să plece de lângă dumneavoastră (dar se întoarce), este posibil ca acesta să caute o forță superioară care să i se opună atunci când plânge. Lupta cu o forță superioară este uneori o componentă necesară a procesului de eliminare a stresului. Acest efort fizic poate însoți încercările bebelușului dumneavoastră de a scăpa de efectul psihologic al traumelor din perioada prenatală sau de la naștere, când spațiul de mișcare era într-adevăr foarte îngust. El poate însoți de asemenea eliminarea frustrărilor acumulate. Ori poate că bebelușul își varsă nervii pe dumneavoastră. Indiferent care este cauza manifestării respective, el trebuie să știe că aceasta nu vă va face să-l respingeți. Puteți să-i opuneți o ușoară rezistență la picioare, astfel încât să aibă ceva în care să împingă, ținându-l cu tandrețe, dar și cu fermitate în brațe spre a-l oferi un spațiu sigur în care să plângă și să-și verse nervii.

Uneori este nevoie de mai mult efort pentru a nu-l face pe bebeluș să plângă decât pentru a-l lăsa să plângă. Următorul exemplu ilustrează acest fapt, arătându-ne de asemenea cum pot învăța copiii să-și controleze plânsul încă de la o vârstă fragedă :

Pe când fiul meu avea opt luni, am fost pe la niște prieteni. Acolo, a început să se tot agațe de mine, să scâncească și să se agite. Știam că nu-i este foame, așa încât mi-am imaginat că s-ar putea să simtă nevoia de a plânge. M-am scuzat față de gazde și l-am dus într-o altă cameră, l-am luat în brațe și i-am spus : „Bun, acum poți să plângi.” Imediat a izbucnit în lacrimi și a plâns foarte tare vreo douăzeci de minute. Când a terminat, ne-am întors în cealaltă cameră unde s-a jucat liniștit și mulțumit până la sfârșitul vizitei noastre.

## **De ce este mai bine ca bebelușul să fie ținut în brațe atunci când plânge ?**

Ținutul în brațe al bebelușului care plânge prezintă mai multe avantaje. Un avantaj imediat îl constituie faptul că bebelușii care se eliberează de stres în această manieră sunt mai ușor de suportat. În perioadele dintre episoadele de plâns, ei sunt în general calmi, mulțumiți și vioi, agitându-se foarte puțin. De asemenea, dorm mai mult noaptea. De fapt, acesta este unul dintre cele mai bune moduri în care îi puteți ajuta pe bebeluși să doarmă noaptea fără a-i lăsa vreodată să „urle” singuri (așa cum vom arăta în capitolul 4).

Eliberarea de stres prin plâns în perioada prunciei poate contribui la prevenirea apariției mai târziu a unor probleme psihice care s-ar putea datora unor traume suferite la începutul vieții. Psihologii ajung treptat la ideea că aceste traume sunt un important factor favorizant al bolilor psihice, depresiei, anxietății, fobiilor, violenței, tulburărilor de atașament, hiperactivității și al unor forme de autism.

Deși există o corelație între complicațiile de la naștere și probabilitatea ca oamenii să aibă ulterior probleme psihice și de comportament (așa cum am menționat în capitolul 1), persoanele care nu făcut obiectul acestor studii probabil că n-au avut ocazia, atunci când au fost sugari, să plângă nestingherit în brațele cuiva care să-i înțeleagă. Dacă li s-ar fi dat voie să plângă, poate că lucrurile n-ar mai sta astfel. Aceasta nu înseamnă că bebelușul traumatizat la naștere va avea automat grave probleme psihice dacă nu plânge destul. Nu este niciodată prea târziu să începeți procesul de vindecare prin plâns. Bebelușul va duce însă o viață mult mai fericită și mai plină de satisfacții dacă se va putea vindeca de traume cât mai repede cu putință după apariția acestora. În perioada prunciei, mecanismul natural și spontan al plânsului vindecător este ușor accesibil și nu a ajuns încă să fie controlat.

Uneori, după un eveniment traumatizant, copiii (și adulții) suferă de o stare denumită „tulburare posttraumatizantă cauzată de stres”. Tot ceea ce este legat de traumă poate declanșa reamintirea evenimentului, cu producerea unei reacții puternice de stres. Coșmarurile, fobiile și crizele de anxietate sunt manifestările cel mai des întâlnite. Când un copil poate plânge cât vrea după un eveniment traumatizant, scade probabilitatea ca aceste probleme să apară ulterior. Se pare că plânsul folosește energia destinată inițial producerii unei reacții de fugă sau de luptă față de trauma suferită, permițând în același timp organismului să elimine prin lacrimi hormonii stresului. Poate că acest plâns „convinge” creierul de faptul că pericolul nu mai există, iar astfel îl permite copilului să se relaxeze.

Chiar și evenimentele mai puțin înfricoșătoare pot avea repercusiuni ulterioare. De exemplu, dacă un câine a lătrat și l-a speriat pe copilul aflat în leagăn, s-ar putea ca acesta din urmă să capete o frică de leagăne din cauză că le asociază pe acestea cu câinii care latră. Dacă i se oferă protecție și este asigurat că nu are ce să i se întâmple, permițându-i-se să plângă imediat ce câinele l-a speriat, este mai puțin probabil ca în viitor să-i fie frică de leagăne.

Ca adulți, tindem să reacționăm adeseori în mod exagerat în situații de-a dreptul banale și lipsite de orice pericol, pur și simplu din cauză că acestea ne amintesc într-un fel de evenimente dureroase petrecute cândva în cursul vieții noastre. De fapt, multe dintre lucrurile care ne deranjează pe noi, adulții, pot fi

puse pe seama unor traume suferite în copilărie. De pildă, când eram tânără, aveam un sentiment de neliniște atunci când intram într-un spital, pentru că, la vârsta de cinci ani, fusesem internată singură vreme de două săptămâni, perioadă în care am fost separată de familie și care m-a afectat profund. Am avut nevoie de multă psihoterapie, răstimp în care am plâns gândindu-mă la acea perioadă de spitalizare, pentru ca să pot intra iarăși într-un spital fără să mai fiu cuprinsă de panică.

Există mai multe feluri de psihoterapie care-i pot ajuta pe adulți să re trăiască experiențe din copilărie și să dea drumul sentimentelor reținute ce sunt activate în mod continuu de evenimentele care se petrec în mod curent în viața oamenilor. Nu este niciodată prea târziu să ne vindecăm de o traumă care ne-a afectat la începutul existenței. Cu toate acestea, viața noastră ar fi putut fi mult mai frumoasă, iar necesitatea unei psihoterapii s-ar fi diminuat considerabil dacă am fi putut scăpa de aceste sentimente dureroase cât timp am fost tineri.

Vindecarea bebelușilor de traumele timpurii prin plâns mai prezintă un avantaj pe termen lung : faptul că sunt mai atenți și mai dispuși să învețe. Când copiii au acumulat stres, este greu ca ei să gândească limpede sau să învețe lucruri noi. Când în organismul lor există în mod cronic niveluri crescute de hormoni ai stresului, ei devin nervoși, iritabili și incapabili să se concentreze multă vreme. Într-un studiu efectuat asupra unui număr de 4 000 de copii cu vârsta de șapte ani, cercetătorii au constatat că copiii cei mai stresați aveau cel mai mic coeficient de inteligență.<sup>35</sup>

Cortizolul, unul dintre hormonii stresului, pare a fi un posibil vinovat (așa cum am menționat în capitolul 1). Cercetătorii au constatat că orfanii din România în vârstă de doi ani aveau un nivel al cortizolului de două ori mai mare decât cel înregistrat de bebelușii de aceeași vârstă din SUA, iar cei cu un nivel superior de cortizol aveau cel mai scăzut nivel de dezvoltare a aptitudinilor sociale, motorii și de comunicare verbală.<sup>36</sup> Cortizolul poate afecta capacitatea de învățare prin lezarea unei părți a creierului numite hipocamp, iar studiile efectuate asupra persoanelor traumatizate au indicat o reducere a volumului acestuia.<sup>37</sup>

Este posibil ca plânsul să contribuie la eliminarea excesului de ACTH prin lacrimi, scăzând astfel nivelul de cortizol la persoanele care au în mod cronic un nivel ridicat de cortizol din cauza stresului. (Să ne amintim că ACTH stimulează producerea cortizolului.) Permițându-le bebelușilor traumatizați să plângă, putem așadar contribui la prevenirea lezării unei părți a creierului din cauza excesului de cortizol și, prin urmare, la îmbunătățirea capacității lor de învățare.

Din propria-mi experiență și din colaborarea pe care am avut-o cu părinții, am remarcat că bebelușii care pot plânge ne-

„lingherit (în brațele cuiva) sunt extrem de inteligenți și de ageri, sunt foarte dornici să învețe și se pot concentra foarte mult timp. Îei devin „persoane conștiente”.

Pe lângă avantaje psihologice, plânsul are și avantaje legate de sănătatea fizică. Permițându-i bebelușului să plângă nestingherit (în brațele dumneavoastră), îl veți ajuta să-și formeze obiceiul de a plânge de fiecare dată când simte nevoia, în loc să-și reprime sentimentele. Acest obicei sănătos îl va avea apoi permanent, ajutându-l pe copil să se vindece de stres pe măsură ce crește. Astfel, el își va putea păstra sănătatea, știut fiind că stresul reprimat este un factor favorizant al multor boli. Ulcerul, problemele cardiovasculare (hipertensiunea arterială și arterio-scleroza), diabetul instalat la vârsta adultă, diversele tumori și osteoporoza sunt boli cauzate cel puțin parțial de stres. În plus, excesul cronic de cortizol afectează sistemul imunitar, ceea ce duce la scăderea rezistenței organismului la infecții și la creșterea sensibilității acestuia la alergii și alte tulburări ale sistemului imunitar.

Bărbații sunt mai predispuși decât femeile la boli cauzate de stres. De asemenea, ei plâng mai puțin decât femeile. Dr. William Frey, care a realizat analiza biochimică a lacrimilor omului, a afirmat că această lipsă a plânsului la bărbați poate fi unul dintre motivele pentru care aceștia sunt mai predispuși la boli cauzate de stres și trăiesc în medie mai puțin decât femeile.<sup>38</sup>

Datele clinice referitoare la copiii cu afecțiuni grave furnizează noi dovezi ale avantajelor pe care le prezintă plânsul. Acesta este o importantă componentă a anumitor forme de psihoterapie destinate copiilor care suferă de autism sau de tulburări de atașament.

La unii copii autiști au fost aplicate cu succes două tipuri de psihoterapie : cea bazată pe ținutul în brațe și cea comportamentală. Este interesant că în ambele cazuri copiii plâng foarte mult. În cazul psihoterapiei bazate pe ținutul în brațe al copilului de către mamă, aceasta insistă asupra contactului vizual, în timp ce copilul țipă și strigă.<sup>39</sup> În psihoterapia comportamentală, terapeutul îl solicită pe copil, insistând ca acesta să realizeze un anumit lucru, chiar luându-i și mișcându-i mâna dacă este necesar.<sup>40</sup> Adeseori copilul se opune din răsuputeri în timp ce plânge și răcnește, uneori săptămâni întregi, până să înceapă să lucreze ce i se spune.<sup>41</sup> Deși terapeuții care aplică această metodă nu consideră plânsul un factor de vindecare, succesul ei se datorează probabil în mare măsură plânsului. Atunci când traumele timpurii constituie un factor favorizant al autismului, aceste forme de psihoterapie au mari șanse de succes. Dacă însă cauza autismului este de ordin biologic (el fiind rezultatul unor gene defecte, lezării unei porțiuni a creierului sau al acțiunii altor factori biologici), probabil că plânsul nu va fi la fel de eficient.

La copiii care suferă din cauza unei rupturi intervenite în relația de atașament față de părinții lor, ca urmare a îmbolnăvirii acestora, a neglijării sau a abuzurilor săvârșite de către părinți, apar uneori tulburări de atașament. Copiii respectivi nu pot căpăta încredere sau dezvoltă o legătură cu părinții adoptivi și sunt predispuși la violență, minciună și furt. Oamenii îi consideră copii fără conștiință. Psihoterapia bazată pe ținutul în brațe (timp în care copiii plâng și răcnesc foarte mult) s-a dovedit a fi eficientă în numeroase asemenea cazuri, ea contribuind la reducerea comportamentului agresiv, a stărilor de neliniște și depresie, ca și a delincvenței.<sup>42</sup> Adepții ei susțin că, fiind ținuți în brațe, acești copii învață că apropierea nu trebuie să însemne neapărat suferință. Este o experiență foarte utilă pentru copiii care sunt victime ale abuzului părinților. În cazul de față, plânsul este probabil o componentă esențială a psihoterapiei, deoarece el le permite copiilor să elimine stresul provocat de trauma pe care au suferit-o, fără a fi respinși.

Ținându-vă bebelușul în brațe și lăsându-l să plângă atât cât simte că este necesar, îl veți ajuta să se vindece de traumele timpurii și de stres încă de la această vârstă fragedă. Acest lucru îl va ajuta să se dezvolte fizic și psihic, ca și din punctul de vedere al capacității de a învăța.

## **Cum învață bebelușul să-și reprime plânsul ?**

În majoritatea cărților destinate părinților se specifică în mod incorect faptul că plânsul indică o nevoie sau o stare de disconfort, oferindu-se o listă de metode menite să-l ajute pe cititor să oprească plânsul. Acest lucru poartă numele de consolare, liniștire sau împăcare a bebelușului. De regulă, ea presupune producerea unor mișcări sau sunete, ori astuparea gurii bebelușului cu ceva. Printre metodele recomandate se numără scuturatul, lovitul ușor cu mâna, legănatul, săltatul, rotitul, plimbatul copilului, căratul în spate, alăptatul, administrarea suzetei sau biberonului, cântatul, producerea unor sunete („șșș ! șșș !”) sau distragerea atenției cu o jucărie sau un desen. Unele cărți recomandă chiar așezarea bebelușului pe uscătorul de rufe, pentru ca zgomotul și scuturatul continuu al mașinii să-l determine să se potolească. Când aceste metode nu dau rezultate, unii părinți ajung la concluzia că n-au ce face și își lasă copiii să „urle” singuri, în vreme ce alții, disperați și frustrați, îi lovesc sau îi scutură zdravăn. (Scuturatul puternic poate fi extrem de periculos.)

Nici una dintre aceste metode nu este benefică pentru bebeluși atunci când aceștia simt nevoia să plângă, pentru că bebelușii învață să țină în ei propriile sentimente în loc să și le descarce. Metodele respective sunt eficiente uneori și chiar opresc

temporar plânsul. Acest lucru îi încurajează pe părinți, care folosesc apoi aceeași metodă atunci când bebelușul se pornește din nou pe plâns, ceea ce, inevitabil, se va întâmpla.

Când aceste metode sunt folosite în mod repetat, bebelușii au nevoie de ele ca să-și reprime plânsul, ei învățând că adulții nu sunt capabili să-i asculte și să le accepte sentimentele. Eu folosesc termenul „comportament de control” pentru a mă referi la comportamentul de reprimare a plânsului. De exemplu, o mamă ar putea interpreta plânsul bebelușului său ca pe o nevoie a acestuia de a suge, dându-i astfel o suzetă. Dacă face acest lucru frecvent, bebelușul va începe să ceară suzeta de fiecare dată când este supărat, speriat, surescitat, trist, nervos ori derutat. El va învăța că nimeni nu vrea să-l asculte atunci când simte nevoia să plângă, așa încât nu se va opri din plâns până când nu i se va da suzeta.

Un alt comportament de control se poate forma în momentul în care tatăl interpretează în mod greșit agitația copilului ca pe un indiciu al faptului că acestuia îi este somn, nu al nevoii lui de a plânge. În loc să-l țină în brațe și să-l lase să plângă, el îl așază pe copil în pătuț și iese din cameră. Ca reacție la această retragere a atenției, bebelușul se poate consola apucând un colț al păturii cu care este învelit sau sugându-și degetul mare. Dacă se întâmplă des, acest lucru va deveni comportamentul de control al copilului, care va dori să țină pătura și să-și sugă degetul de fiecare dată când va simți nevoia de a plânge.

Lucruri precum pătura preferată au fost numite în mod obișnuit „obiecte de siguranță” sau „obiecte tranzitionale”. Unii specialiști cred că este semn bun atunci când bebelușii învață să se „consoleze” cu ajutorul unei anumite pături, al unei suzete sau al suptului degetului. Nu sunt de acord, căci eu consider aceste comportamente un mijloc de înăbușire a sentimentelor și de reprimare a nevoii de a plânge în condițiile în care părinții nu înțeleg sau nu încurajează plânsul. Din experiență vă pot spune că bebelușii cărora li se acordă o atenție plină de dragoste atunci când simt nevoia să plângă și cărora li se dă voie să plângă atât cât este necesar nu capătă aceste comportamente sau această dependență de obiectele respective.

Comportamentele de control pot îmbrăca aproape orice formă posibilă. Majoritatea bebelușilor au asemenea comportamente bine conturate la vârsta de șase luni. Deși eram conștientă de importanța plânsului, fiul meu și-a format câteva comportamente de control. Aceasta m-a făcut să-mi dau seama cât de ușor este să confundăm nevoia unui bebeluș de a plânge cu alte nevoi :

Voiam ca fiul meu să împărtășească dragostea mea pentru cărți, așa încât am început să-i arăt încă de la o vârstă fragedă cărți cu ilustrații. Se pare însă că de multe ori

i-am citit atunci când el simțea o nevoie reală de a plânge (eu crezând că este plictisit), pentru că în cele din urmă a început să ceară înnebunit să-i citesc de fiecare dată când era supărat. Din cauza preocupării mele referitoare la importanța cititului, n-am observat că era vorba despre un comportament de control, așa încât îl ascultam și-i citeam. Abia după ce a împlinit doi ani am descoperit ce se întâmpla. Am putut atunci să-i acord întreaga mea atenție în momentele în care simțea nevoia de a plânge, în loc să-i distrag atenția cu cărțile mele.

Copiii mici manifestă în mod obișnuit două comportamente de control : dorința de a fi ținuti în brațe des și dorința de a fi distrați. Este posibil ca un copil de un an să țipe de fiecare dată când este pus jos din brațe. Părinții pot crede că acesta vrea să fie ținut în brațe și distrat, dar în realitate probabil că el simte nevoia de a plânge în timp ce stă în brațe. Poate că părinții l-au luat și l-au ținut în brațe de multe ori atunci când era agitat, dar apoi i-au distras atenția într-un fel oarecare în loc să-i dea voie să plângă. Unele persoane consideră că astfel de bebeluși sunt răsfățați și îi fac pe părinți să se simtă vinovați pentru faptul de a fi „cedat” în fața tuturor cererilor acestora. Dacă bebelușul dumneavoastră vă solicită foarte mult atenția, nu înseamnă că l-ați răsfățat. Probabil că doar i-ați interpretat greșit nevoile, crezând că vrea să fie distrat, când de fapt nu voia decât să plângă zdrăvăn în brațele dumneavoastră.

---

## **FELUL ÎN CARE BEBELUȘII ÎȘI REPRIMĂ PLÂNSUL MENIT SĂ ELIMINE STAREA DE STRES, PRECUM ȘI COMPORTAMENTELE DE CONTROL CELE MAI ÎNTÂLNITE**

- Săltatul, scuturatul, legănatul, plimbatul, rotitul :
  - Bebelușul poate deveni extrem de pretențios.
  - Bebelușul se poate lovi cu capul ori legăna tot timpul ori poate deveni un copil hiperactiv.
- Alăptatul de „consolare” (nu pentru potolirea foamei) :
  - Bebelușul ar putea dori să fie alăptat des atunci când este supărat.
  - Bebelușul ar putea deveni supraponderal.
  - Bebelușul ar putea deveni dependent de dulciuri mai târziu.
- Administrarea suzetei sau biberonului :
  - Bebelușul ar putea deveni dependent de suzetă sau biberon.
- Distragerea atenției cu jucării, cărți, muzică sau jocuri :



- Bebelușul ar putea vrea să fie distrat mereu.

- Așezarea bebelușului în pătuț, ignorarea lui :

- Bebelușul și-ar putea suga degetul mare ori s-ar putea atașa de un obiect din pătuț (pătură, păpușă din material textil etc.).

- Administrarea de sedative sau alte narcotice :

- Bebelușul ar putea încerca să elimine stresul mai târziu cu ajutorul narcoticelor.

---

De regulă, comportamentele de control nu se mai manifestă decât dacă bebelușul începe să plângă, dar ele se pot modifica ulterior. De pildă, de la obiceiul sugerii degetului mare în pruncie se poate ajunge la obiceiul roaderii unghiilor în copilărie și la cel al fumatului la vârsta adultă. Aceasta se întâmplă din cauză că nevoia copilului de a pune ceva în gură atunci când este supărat devine o deprindere puternic înrădăcinată.

De multe ori, părinții le transmit copiilor propriile comportamente de control (patimi). Dacă beți adesea bere atunci când sunteți deprimată, puteți avea tendința de a interpreta greșit plânsul bebelușului drept un semn al faptului că-i este sete. În loc să-l lăsați pe bebeluș să plângă în brațele dumneavoastră, îi veți da poate suc de fructe, deși nu prea arată că ar vrea așa ceva. Mai târziu, bebelușul s-ar putea să-și facă obiceiul de a bea ceva, asemenea dumneavoastră.

Când se manifestă comportamentele de control, bebelușii sunt încordați și stresați, nefiind însă capabili să elimine stresul. Deși comportamentele de control par să-i liniștească, este vorba numai despre un efect temporar. De fapt, cercetătorii au constatat că suptul suzetei în timpul activităților fizice obișnuite a contribuit la reducerea duratei plânsului, dar nu și a nivelului cortizolului din plasmă.<sup>43</sup> Aceasta înseamnă că bebelușii au avut o reacție fiziologică la stres, chiar dacă n-au plâns. Când reprimăm în mod artificial nevoia naturală a unui sugar de a plânge în momentul în care este supărat, nu trebuie așadar să ne amăgim crezând că am redus nivelul stresului sau suferinței pe care o resimte acesta.

Comportamentele de control produc o disociație moderată (paralizie psihologică), ce ridică o barieră în calea învățării active, explorării sau contactului propriu-zis. Puteți observa acest lucru în lipsa de expresie și de activitate a bebelușilor cu suzeta sau degetul mare în gură. Eu cred că acești bebeluși nu sunt mulțumiți, ei în ei sentimente dureroase și așteaptă un prilej să se descurce.

## **Ce pot face dacă bebelușul meu a învățat deja să-și reprime plânsul ?**

Nu trebuie să fiți excesiv de preocupată sau să vă simțiți vinovată dacă bebelușul manifestă un comportament de control, cum ar fi suptul degetului, pentru a-și reprima plânsul. Aceasta înseamnă probabil că, în trecut, el nu s-a simțit în deplină siguranță pentru a scăpa de stres prin plâns. Bebelușul se poate pune întotdeauna la punct.

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți dacă bebelușul își reprimă frecvent plânsul cu ajutorul unui comportament de control este să vă schimbați felul obișnuit de a reacționa în momentul în care el simte nevoia de a plânge (presupunând că sunteți cât de cât sigură că toate nevoile imediate i-au fost satisfăcute). Țineți-l în brațe și lăsați-l să plângă atât cât vă puteți permite manifestându-vă atenția plină de afectivitate și asigurându-l mereu de dragostea și înțelegerea dumneavoastră. Dacă-și bagă degetul în gură, nu vă recomand să i-l scoateți și nici măcar să spuneți ceva legat de acest lucru. Puteți în schimb să-l mângâiați pe braț sau pe cap, pentru ca bebelușul să știe că sunteți chiar acolo cu el. Încercați să-i prindeți privirea și să-l asigurați din nou că sunteți dornică să-l ascultați. Adeseori, bebelușul își va scoate imediat degetul din gură și va începe să plângă. Când le vine nevoia de a plânge, bebelușii vor face acest lucru în mod spontan dacă se simt în deplină siguranță.

Râsul este un alt mecanism important de eliminare a stresului, iar stărnirea lui este o modalitate eficace de a-l ajuta pe bebeluș să renunțe la un comportament de control. Dacă bebelușul este destul de mare, puteți să vă jucați cucu-bau cu el ori de câte ori își sugerează degetul și pare cufundat într-ale lui. Acest lucru îl va determina probabil să-și scoată degetul din gură și să înceapă să râdă. (Despre râs a se vedea mai multe în capitolul 5.)

Dacă dumneavoastră însevă ați transmis un comportament de control bebelușului, cum ar fi obiceiul de a sugere suzeta, puteți înceta să i-o mai oferiți. Este însă bine să-i explicați de ce faceți aceasta, indiferent cât de mic este copilul. Următorul exemplu ilustrează acest lucru.

La vârsta de un an și zece luni, Daryl stătea mai tot timpul cu o suzetă în gură și era foarte „lipicios” și plângăcios, însă nu plângea mult. Mama lui mi-a cerut ajutorul. Am așteptat până când, într-o dimineață, a început deodată să plângă, și atunci i-am acordat întreaga mea atenție. La scurt timp după aceea, a cerut suzeta. „O să te simți mult mai bine dacă o să plângi. Vom sta amândouă cu tine”, i-am spus. Eu și cu mama lui i-am dat asigurări cât timp a țipat, a plâns și s-a zbatut. De fiecare dată când

a cerut suzeta, i-am dat aceleași explicații. Am continuat să-i spun că nu-i nici o problemă dacă plânge și dă din picioare și că se descurcă de minune. După vreo treizeci de minute era foarte liniștit și mulțumit și părea a fi uitat cu totul de suzetă! Nici măcar nu și-a mai amintit de ea. Mama lui mi-a spus după aceea că toată ziua a fost neobișnuit de bine dispus și n-a cerut deloc suzeta.

O singură repriză de plâns probabil că nu-l va vindeca definitiv pe un bebeluș de un comportament de control care se manifestă de multă vreme. Un asemenea copil va cere probabil din nou suzeta atunci când va simți nevoia să plângă. Dacă însă îl veți face să se simtă în siguranță în momentul în care plânge, el va reuși până la urmă să plângă în mod spontan fără a mai avea nevoie de suzetă ca să se oprească.

Fii pregătită să-i acceptați plânsul dacă vă abțineți să-i dați bebelușului lucrul care-l potolește în mod obișnuit. Dacă vă hotărâți să eliminați comportamentul de control, cum ar fi utilizarea suzetei, fără a-i oferi bebelușului siguranța afectivă care-i permite acestuia să plângă, el poate căpăta un nou comportament de control, cum ar fi suptul degetului sau mâncatul în exces. O altă consecință poate fi aceea că bebelușul va începe să aibă probleme de comportament. De exemplu, dacă credeți că administrarea unui biberon de lapte înainte de culcare joacă rolul unui comportament de control, iar dintr-odată vă hotărâți să nu i-l mai dați (fără însă a-i permite să plângă așa cum ar trebui), copilul poate începe să devină exagerat de neascultător sau hiperactiv la ora de culcare. Un asemenea comportament este adesea rezultatul acumulării unor sentimente dureroase de care nu copilul nu poate scăpa.

Bebeluşii cu comportamente de control trebuie să „recupereze” multe ore de plâns. Dacă nu aveți timp sau nu puteți acorda atenția cuvenită acestui fapt, poate că pentru bebeluș este mai bine să rămână cu obiceiul respectiv până când va veni momentul potrivit. Vă puteți evalua resursele și, în funcție de acestea, puteți stabili când și cum este mai bine să începeți să-l ajutați pe copil să recupereze la capitolul „plâns”. O abordare graduală este foarte nimerită. Nu uitați că lucrul cel mai important este să creați o atmosferă de siguranță afectivă, în care bebelușul să poată plânge nestingherit. Dacă vă veți strădui să faceți acest lucru, bebelușul dumneavoastră va înceta până la urmă să apeleze la comportamentele sale de control ca să-și reprime plânsul.

Mulți adulți nu plâng atât cât ar trebui pentru că n-a fost nimeni dispus să-i asculte plângând atunci când au fost bebeluș sau copii, motiv pentru care au învățat să-și reprime sentimentele. Comportamentele de control ale adulților sunt extrem

de familiare și includ fumatul, consumul de alcool sau cafea, consumul de sedative, rosul unghiilor, mâncatul în exces, tensiunile musculare și dependențele de genul privitului frecvent la televizor. Trăim într-o atmosferă „nepurificatoare”, în care exprimarea trăirilor intense este descurajată, așa încât tensiunile și sentimentele dureroase se acumulează de-a lungul anilor. Cu toate acestea, în condițiile existenței unei siguranțe afective, noi, adulții, ne putem purifica și vindeca prin plâns.

---

## **COMPORTAMENTE DE CONTROL DES ÎNTÂLNITE LA ADULȚI**

### **(Comportamente care reprimă plânsul)**

- Consumul de substanțe chimice care afectează gândirea
  - Mâncatul în exces
  - Rosul unghiilor, ticurile nervoase și alte comportamente
  - Stările de încordare și de rigiditate a mușchilor
  - Activitatea excesivă
  - Distracțiile (privitul la televizor, jocurile pe calculator)
- 

## **Cum îmi pot da seama dacă bebelușul simte nevoia să plângă ?**

Multe nevoie autentice, cum ar fi aceea de a fi alăptat, pot deveni comportamente de control. Astfel părintelui îi este mai greu să-și dea seama când simte bebelușul nevoia de a plânga. Răspunsul la întrebarea de mai sus nu este simplu, însă există câteva lucruri care ar putea fi de ajutor în găsirea lui.

Înainte de toate, trebuie spus că unele comportamente de control nu sunt niciodată nevoi reale : suptul suzetei, al degetului mare și invelitul de siguranță. Acestea sunt cele mai evidente comportamente de control. În plus, unele dintre remediile nesăbuite cu care părinții încearcă să-i oprească pe bebeluși din plâns nu sunt nevoi reale. De pildă, nimeni nu simte nevoia de a fi gădilat.

Un prim criteriu de detectare a unui comportament de control este tendința bebelușului de a-l pune în aplicare sau de a cere să fie pus în aplicare atunci când este supărat. De exemplu, dacă bebelușul dumneavoastră cere biberonul atunci când îl deranjează ceva din punct de vedere fizic, suptul biberonului este probabil un comportament de control. Orice lucru pe care-l face bebelușul ca să se „consoleze” reprezintă un comportament de control dacă lucrul respectiv îl împiedică să se elibereze de ceea ce simte. Puteți observa felul în care bebelușul dumneavoastră

cere diverse lucruri. Dacă este brusc, violent și din tot sufletul, plânsul este puțin probabil să fie datorat unei nevoi. În cazul în care copilul se aruncă asupra dumneavoastră în tentativa de a fi luat în brațe, atunci probabil că strânsul în brațe este pentru el, în clipa respectivă, un comportament de control. Este improbabil să fie un comportament de control dacă vine și se lipește de dumneavoastră afișând o mină liniștită.

Când era mic, primul lucru pe care-l plăcea să-l facă fiul meu dimineața era să bea suc de fructe dintr-un biberon. Mi-am dat seama însă că acest lucru era uneori un comportament de control. În unele zile, când se trezea era numai zâmbet și își cerea sucul cu o voce liniștită. În alte zile însă, se trezea scâncind și agitându-se, după care cerea disperat biberonul cu suc. Când se comporta astfel, nu-i dădeam sucul imediat. În plus, i-l puneam într-o ceașcă (în eventualitatea că-i era într-adevăr sete) și-i acordam întreaga mea atenție. De obicei refuza sucul și se punca pe un plâns sănătos, după care era foarte liniștit și vesel. Abia atunci îi dădeam biberonul cu suc. (Nu-l interesa însă întotdeauna, ceea ce m-a făcut să-mi dau seama că nu voise să înceapă cu el!) După această experiență, m-am convins că suptul biberonului devenise un comportament de control pentru băiatul meu.

Un alt criteriu îl constituie felul în care arată bebelușul atunci când se comportă astfel. Pare pasiv sau indiferent atunci când îl legănați sau îl alăptați? Dacă răspunsul este afirmativ, înseamnă că acel comportament poate reprezenta pentru el un comportament de control. Când bebelușii nu plâng sau nu dorm, vă așteptați ca ei să fie veseli, receptivi și vioi. Dacă lucrurile nu merg astfel, cel mai probabil este ca ei să nu se simtă bine sau să aibă activat un comportament de control.

În prima lună, singurele nevoie imediate sunt nevoia de a fi luat în brațe și nevoile determinate de stările de disconfort fizic, cum ar fi foamea, setea, frigul și durerea. În orice altă situație plânsul este determinat probabil de nevoia de a plânge. Există bineînțeles multe alte nevoi, cum ar fi nevoia de mișcare (stimulare vestibulară) și de alte forme de stimulare (a se vedea capitolul 1). Nou-născuții au nevoie într-o anumită măsură de aceste lucruri, dar este foarte puțin probabil ca ei să plângă exact din cauza lor, pentru că nevoile respective nu sunt resimțite ca stări imediate de disconfort. De exemplu, dacă bebelușul dumneavoastră nu este legănat o zi sau două decât foarte puțin, el nu va plânge pentru că simte o disperată nevoie de a fi legănat, săltat sau gădilat. Dacă nevoile primare ale unui bebeluș, de a fi hrănit și de a avea contract fizic, sunt satisfăcute, cel mai bine este să-l luați liniștit în brațe în momentul în care

plânge. Dacă simte nevoia de a continua să plângă pentru a scăpa de stres, va putea face acest lucru asigurându-l de toată dragostea și atenția dumneavoastră. Legănatul, săltatul sau gădilatul nefiresc îl poate ajuta pe bebeluș să se liniștească temporar făcându-l să intre într-un fel de transă, însă mai târziu el tot se va porni pe plâns. Există multe perioade în care bebelușul nu plânge și este vioi, când îl puteți legăna, vă puteți juca cu el sau puteți practica alte forme de stimulare.

Pe măsură ce crește, bebelușul va simți din ce în ce mai mult nevoia unor genuri diferite de stimulare și interacțiune, ca și a unor ocazii de a-și exersa capacitățile motorii. Din când în când, el va simți mai puțin această nevoie. De aceea este mai bine să vedeți ce vrea înainte de a vă convinge că bebelușul dumneavoastră simte pur și simplu nevoia de a plânge.

În capitolele următoare ale acestei cărți vă voi prezenta alte criterii de determinare a nevoii bebelușilor de a plânge. Capitolul 3 vă va ajuta să faceți distincție între foame și nevoia de a plânge, iar capitolul 4, să distingeți nevoia de somn de aceea de a plânge. Capitolul 5 cuprinde o secțiune care vă va ajuta să stabiliți dacă bebelușul are nevoie de mai multă stimulare atunci când plânge, iar capitolul 6 are o secțiune menită să vă ajute să stabiliți ce forme de comportament inadecvat pot reprezenta un indiciu al nevoii de a plânge. (Uneori, copii care au trăiri interioare intense pe care nu le exteriorizează lovesc, mușcă sau manifestă un comportament rebel ori antipatic.) În fine, capitolul 7 vă oferă o serie de criterii de interpretare a plânsului bebelușului dumneavoastră în momentele de separare.

În primele luni de viață vă va fi foarte greu să învățați să interpretați indiciile pe care vi le oferă bebelușul. Nu vă îngrijorați dacă, din când în când, faceți câteva greșeli, pentru că acestea nu-l vor afecta prea mult pe copil. Un lucru trebuie totuși să evitați, acela de a reprima în mod repetat plânsul bebelușului dumneavoastră. Pe măsură ce veți ajunge să vă cunoașteți copilul, veți deveni mai încrezătoare în capacitatea dumneavoastră de a-i interpreta plânsul și de a-i satisface diferitele nevoi. Este de asemenea de sperat să învățați să vă relaxați în timp ce vă țineți în brațe copilul care plânge și să observați orice comportament de control care poate apărea.

Este o plăcere să te afli în compania unor copii mici care de la naștere au plâns atât cât au vrut. Ei sunt veseli, relaxați, ageri, curioși și dornici să exploreze și să învețe. Sunt blânzi și buni, nu lovesc și nu mușcă. Le place să fie ținuti în brațe, dar din când în când se pot juca și singuri; în plus, nu cer să fie permanent băgați în seamă. Dacă nevoile le sunt satisfăcute și li se oferă destulă autonomie și libertate, sunt dornici de cooperare. Acești copii nu au nici un comportament de control (n-au nevoie de suzetă, de vreo pătură specială, de biberon, nu-și sug

degetul, nu mănâncă doar ca să se „consoleze” și nu mănâncă peste măsură). Plâng mult atunci când simt nevoia și, dacă nu sunt bolnavi, dorm în general toată noaptea. Atenție însă : acești copii nu sunt nici inactivi, nici docili. În schimb sunt foarte insistenți atunci când vine vorba despre satisfacerea nevoilor proprii și opun o puternică rezistență dacă sunt supuși unui tratament care nu ține seama de acestea. Este un lucru sănătos și normal.

## **Cât mă pot aștepta să plângă bebelușul meu ?**

Durata plânsului este determinată de intensitatea stresului și a traumei suferite de către bebeluș. Este posibil ca unii bebeluși să simtă nevoia de a plânge câteva ore pe zi, mai ales dacă au existat complicații la naștere sau stări de stres în perioada prenatală, în vreme ce alții pot simți nevoia de a plânge numai câteva minute zilnic. Dacă bebelușul este foarte stresat, murescitat sau se produce o schimbare majoră în viața lui, nevoia acestuia de a plânge va crește. Uneori probabil că va plânge mai mult și când dumneavoastră treceți prin momente grele sau stresante. Poate că veți observa de asemenea că bebelușul plânge mai mult înainte de a atinge stadiile critice ale dezvoltării sale, cum ar fi momentul în care se va putea târî sau merge în picioare. Unii bebeluși sunt mai sensibili decât alții și deci pot deveni mai ușor stresați. Aceștia vor simți nevoia de a plânge mai mult decât ceilalți.

În general, copiii plâng cel mai mult în primele trei luni de viață, „vârful” înregistrându-se pe la vârsta de șase săptămâni, după care durata plânsului scade treptat. În primele zile, nou-născuții mănâncă și dorm cea mai mare parte a timpului. De aceea, unii părinți sunt surprinși când, după câteva zile, sugarul începe să plângă. Pe la șase săptămâni, un bebeluș are în mod obișnuit o repriză lungă de plâns pe zi, care durează o oră sau mai mult. Acest lucru se produce adesea spre sfârșitul după-amiezii ori seara, dar se poate întâmpla în orice moment al zilei sau al nopții.

Unii sugari își fac obiceiul de a plânge o dată pe zi, alții nu. Cel care au avut o naștere traumatizantă încep uneori să plângă în aceeași oră din zi (sau din noapte) în care au fost născuți.

Pe măsură ce cresc, bebelușii tind să plângă tot mai puțin, ajungând chiar să stea liniștiți perioade lungi. S-ar putea ca, la vârsta de un an, bebelușul dumneavoastră să mai simtă nevoia de a plânge timp de 30—60 de minute pe zi, dar este posibil ca el să se abțină și să izbucnească ulterior într-un lung acces de plâns sau de furie la un interval de câteva zile. El va exploata momentele în care sunteți relaxată, receptivă și dispusă să-i acordați atenție. Mulți părinți dintre cei nu care lucrează acasă

constată că bebelușii lor plâng mai mult la sfârșit de săptămână decât în cursul săptămânii. Aceasta pentru că bebelușii simt că părinții sunt mai liberi la sfârșit de săptămână și exploatează momentul spre a recupera la capitolul „plâns”.

Când copilul începe să meargă în picioare, mulți părinți speră că plânsul va fi înlocuit cu vorbitul, și în parte așa se și întâmplă. Dar, așa cum am arătat mai înainte, bebelușii plâng din două motive : spre a comunica o nevoie și spre a elimina stările de încordare cauzate de stres. Ei învață până la urmă să ceară ceea ce le trebuie folosind cuvintele, astfel încât este adevărat că plânsul este înlocuit cu vorbitul ca mijloc de comunicare. Plânsul de eliminare a stresului nu este însă înlocuit de vorbit. A discuta despre suferințele sufletești ale cuiva nu este totuna cu a scăpa de ele prin plâns. Așadar plânsul nu este un lucru „pueril” și nu folosește la nimic să-l faci pe un copil de doi ani care plânge să vorbească atunci când este evident că simte nevoia să plângă.

Copilul dumneavoastră va continua să simtă nevoia de a plânge pe măsură ce va crește și va experimenta noi forme de stres. Este important să nu uităm că nici măcar părinții iubitori și atenți nu-și pot proteja copiii de suferință și stres. Datoria dumneavoastră este să-i asigurați o protecție rezonabilă, astfel încât copilul să nu fie afectat, dar și să-i dați ocazia de a se vindeca atunci când i se întâmplă ceva traumatizant sau stresant. Dacă stabiliți cu copilul, de la bun început, o relație sănătoasă, bazată pe receptivitate, el va continua să vină la dumneavoastră la vârsta adolescenței ca să discutați despre problemele sale și să plângă în brațele dumneavoastră. Această acceptare permanentă a sentimentelor copilului este unul dintre cele mai prețioase daruri pe care i le puteți face.

## **Dar dacă-mi vine greu să-mi iau copilul în brațe atunci când plânge ?**

Plânsul unui bebeluș poate stârni multe sentimente profunde în părinți, inclusiv unele de incompetență, neajutorare, furie, neli-niște sau mâhnire.

Dacă credeți că plânsul se datorează exclusiv unei nevoi imediate sau unei stări de disconfort, probabil că vă veți considera un părinte rău atunci când nu veți putea să vă opriți bebelușul din plâns. Este adevărat că plânsul foarte frecvent constituie semnul existenței unei nevoi imediate la sugari, iar acesta este unul dintre motivele pentru care funcția plânsului este confundată sau prost înțeleasă. Când însă bebelușul încearcă să se elibereze de stres prin plâns, plânsul devine el însuși o nevoie, iar copilul nu se va simți bine până când nu va plânge. Este important să nu uităm că, atunci când bebelușul plânge, nu înseamnă că dumneavoastră sunteți incompetentă. Se poate ca



bebelușul să nu aibă nevoie de nimic, cu excepția faptului de a fi ținut în brațe și iubit. Sper ca aceste informații cu privire la plâns să vă ajute să scăpați de gândul obsedant de a avea un copil liniștit, spre a vă putea simți încrezătoare în calitățile dumneavoastră de părinte.

O mamă mi-a povestit felul în care încrederea sa în forțele proprii depindea de plânsul copilului ei :

Uneori simțeam că plânsul lui mă străpunge ca un cuțit. Încercam să răspund tuturor nevoilor lui, nelăsându-l niciodată singur, bătându-l însă ușor pe spate ca să se liniștească, legănându-l, plimbându-l, alăptându-l, săltându-l, negând existența nevoii („Nu ai nimic”), distrăgându-l, dând drumul la muzică sau chiar la aspirator. În adâncul sufletului, auzeam o voce care-mi spunea : „Nu ești o mamă bună dacă îți plânge copilul. Oprește plânsul, oprește plânsul...” Adevărul este că activitățile respective doar amânau plânsul pentru scurtă vreme, iar apoi acesta începea din nou. Putea dura chiar și ore în șir.

Chiar dacă dumneavoastră nu simțiți nevoia de a-l opri din plâns pe bebeluș, probabil că alții vă vor determina să faceți acest lucru. Oamenii vă vor întreba dacă aveți un bebeluș „cuminț”, adică un copil plăcut, liniștit, care plânge rareori. Părinții cu experiență vor fi nerăbdători să vă arate cum să-l faceți pe bebeluș să nu mai plângă.

Un alt sentiment pe care-l puteți avea este cel de furie. Este normal să vă fiți supărată când ați făcut totul ca să-i satisfaceți nevoile copilului dumneavoastră, iar el nu face decât să plângă. Mai mult, se pune pe plâns în momentele cele mai nepotrivite, exact când membrii familiei se așază la masă sau în toiul nopții. Acest lucru poate fi extrem de frustrant și supărător. O mamă își amintește :

Singura oară când plânsul ei m-a scos efectiv din sărite a fost cam pe când avea zece zile și plânsese cu intermitențe toată ziua. Pe la ora șapte seara eram pregătită să ies din casă. Trebuia să ies și chiar am făcut acest lucru. Am ieșit pur și simplu. Nu mai suportam. Mă enervasem și nu știam ce pot să-i fac.

Unii părinți se enervează deoarece cred că bebelușul îi respinge. Acest lucru este mai probabil să se întâmple cu persoanele care au fost respinse ori neglijate în vreun fel de către părinți. Lor începe să li se pară că nu sunt dorite, că nu sunt iubite și că n-au nici o putere, exact cum s-au simțit atunci când ele însele au fost copii mici. Aceste sentimente de furie pot duce la abuzuri, mai ales dacă părinții au fost ei înșiși supuși unor abuzuri în momentele în care plângeau. Plânsul este un puternic

factor declanșator al abuzurilor.<sup>44</sup> În cadrul unui studiu, 80 % dintre părinții cu un comportament abuziv au recunoscut că plânsul copiilor i-a determinat să adopte atitudinea respectivă.<sup>45</sup>

Dacă sunteți foarte nervoasă pe bebelușul dumneavoastră și vă temeți că i-ați putea face vreun rău, poate ar fi mai bine să-l lăsați din brațe câteva minute până când vă recăpătați calmul. Spuneți-i că este bine că plânge, dar că vă este greu să-l țineți în brațe. Nu este lucrul cel mai potrivit, dar este mai bine decât să vă loviți copilul. Când vă simțiți mai liniștită, mergeți la el și luați-l în brațe. Dacă vă enervează adesea plânsul copilului, ar trebui să apelați la o formă de psihoterapie sau la un grup de sprijin. Probabil că ați fost lovită sau ignorată atunci când plângeați, copil mic fiind. Țineți minte că bebelușul nu încearcă să vă manipuleze și nici nu vă respinge prin plânsul său ; în plus, plânsul copilului nu presupune faptul că sunteți un părinte rău. Copilul pur și simplu se descarcă ; el are foarte mare nevoie de dumneavoastră, așa cum dumneavoastră însevă v-ar putea prinde bine un umăr pe care să plângeți după ce ați avut o zi grea.

De asemenea, vă puteți simți foarte neliniștită atunci când bebelușul plânge inconsolabil. Poate credeți că are dureri cumplite sau că plânsul în sine îi face rău copilului. Poate vă temeți că bebelușul va înceta să mai respire, va suferi un atac de cord sau nu se va mai putea opri din plâns. Aceste griji sunt de înțeles în societatea noastră, în care exprimarea sentimentelor intense reprezintă un tabu. Oamenii nu sunt obișnuiți să-i vadă pe ceilalți descărcându-se asemenea bebelușilor, care fac acest lucru în mod firesc. Poate că este util să ne amintim că bebelușii, la fel ca adulții, plâng ca o reacție normală la stres. Acesta este un mecanism natural de vindecare, pe care un copil normal, sănătos este pregătit să-l folosească în mod corespunzător. Bebelușii nu plâng la nesfârșit, cu toate că nu este un fapt neobișnuit ca ei să plângă la un moment dat o oră sau chiar mai mult. Până la urmă se opresc singuri. Nu renunțați însă imediat la neliniștea dumneavoastră. Dacă credeți că-l doare ceva sau se simte rău, ori dacă plânsul durează mai mult sau sună altfel decât de obicei, este bine să consultați un medic. (Trebuie să știți de asemenea că plânsul prea puternic poate fi periculos pentru bebelușii care au anumite probleme medicale.)

Chiar dacă medicul vă dă asigurări că bebelușul nu are nimic și înțelegeți rostul plânsului de mecanism de eliminare a stresului, este posibil să vă fie în continuare greu să-l țineți pe copil în brațe atunci când plânge și să-l lăsați să plângă fără a încerca să-l opriți. Aceasta se datorează, printre altele, faptului că plânsul bebelușului vă amintește de propria dumneavoastră nevoie de a plânge. Cei mai mulți dintre noi n-au fost ținuți în brațe și n-au putut să plângă atât cât trebuie atunci când au fost mici, așa încât ducem cu noi o povara sentimentelor neex-

primate. Dacă n-ați trăit starea exprimată a de ușurare ce urmează unui plâns sănătos, probabil că vă va fi greu să-l lăsați pe bebeluș să plângă, chiar dacă, din punct de vedere teoretic, ați putea fi de acord cu faptul că este important ca bebelușii să plângă. Veți simți nevoia stringentă de a opri sau de a ignora plânsul, așa cum dumneavoastră însevă ați fost oprite din plâns ori ignorate atunci când plângeați, bebeluși fiind.

Dacă veți începe să vă permiteți dumneavoastră însevă să plângeți mai mult, probabil că vă va fi mai ușor să acceptați plânsul copilului. Dacă în mod normal vă abțineți să lacrimați în timp ce urmăriți un film trist, încercați să lăsați lacrimile să curgă. Vă veți simți mult mai bine. Rugați-l pe soțul dumneavoastră sau pe o prietenă să vă asculte după ce ați avut o grea și spuneți-i că s-ar putea să simțiți nevoia de a plânge. Poate că veți găsi un grup de sprijin sau o formă de psihoterapie care să stimuleze exprimarea sentimentelor. Este important să plângeți și să discutați despre traumele suferite în copilărie. Întrebările de la sfârșitul acestui capitol vă vor ajuta să analizați felul în care plânsul dumneavoastră a fost reprimat și efectele acestei atitudini asupra sentimentelor pe care le aveți față de bebeluș atunci când acesta plânge.

## **EXERCITII**

### **Explorați-vă copilăria.**

1. Vă amintiți de momente în care nevoile v-au fost prompt satisfăcute ? Ce-ați simțit atunci ? Vă amintiți de momente în care nevoile v-au fost ignorate ? Cum v-ați simțit ? V-a spus vreodată cineva că sunteți „răsfățată” ?
2. Ce făceau de obicei părinții dumneavoastră atunci când plângeați (vă ignorau, vă pedepseau, vă distrăgeau atenția, vă consolau etc.) ? Ce vă spuneau încercând să vă oprească din plâns („Taci”, „Nu fii așa”, „Copiii mari nu plâng”, „Gata, gata, nu mai plânge”, „Dacă mai plângi, o să-ți dau eu câteva ca să ai de ce plânge”, „Îi dai taticuțului o durere de cap”, „Uite ce poză frumoasă” etc.) ? Cum vă simțeati ? Vă amintiți anumite momente în care ați fost oprită din plâns ?
3. Copil fiind, ați plâns vreodată bine de tot în brațele unei persoane care vă iubea și putea să accepte lacrimile dumneavoastră ? Spuneți cum v-ați simțit.

### **Exprimați-vă sentimentele**

#### **În legătură cu bebelușul dumneavoastră.**

1. Vă temeți că-l veți „răsfăța” pe bebeluș reacționând de fiecare dată când plânge și luându-l în brațe ? Spuneți

în ce constau temerile dumneavoastră și încercați să identificați cauza acestora.

2. Cum vă simțiți atunci când bebelușul plânge și nu vă puteți da seama ce vrea (nervoasă, îngrijorată, neputincioasă, incompetentă, vinovată, frustrată, tristă) ? Ce vă vine să faceți ? Data viitoare când bebelușul va plânge fără un motiv evident, luați-l în brațe cu un gest plin de iubire și ascultați fără să interveniți în vreun fel. Cum vă simțiți ?
3. Cum vă simțiți dacă bebelușul plânge în timp ce în jur se află alte persoane ? A încercat vreodată cineva să vă dea un sfat nesolicitat, să vă întrebe dacă aveți un copil „cuminte” sau să facă aprecieri în legătură cu firea bebelușului dumneavoastră ? Cum v-ați simțit ?

## **Aveți grijă de dumneavoastră !**

1. Data viitoare când veți simți nevoia de a plânge, nu vă feriți să faceți acest lucru ; ar fi de preferat să plângeți în brațele cuiva care vă iubește.
2. Dacă bebelușul dumneavoastră plânge mult, trebuie să fiți ajutată. Faceți ceva pentru a reduce stresul din viața bebelușului și a dumneavoastră însevă, iar din când în când apălați la alte persoane care vă pot ajuta să aveți grijă de copil. Trebuie să fiți conștientă de faptul că această perioadă va trece, iar copilul va plânge din ce în ce mai puțin pe măsură ce va crește.

## CAPITOLUL 3

# ALIMENTAȚIA : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ-ȘI FACĂ PROPRIUL PROGRAM

### Ce avantaje prezintă alăptatul ?

Înrănirea la sân prezintă multe avantaje. Unul dintre cele mai importante este acela că laptele de mamă joacă un rol în protecția sugarilor împotriva infecțiilor datorită agenților antivirali și antibacterieni pe care-i conține. Studiile arată că sugarii alăptați prezintă mai puține probleme gastrointestinale, infecții respiratorii și infecții ale urechii decât cei hrăniți cu biberonul și, de asemenea, există șanse mai mici ca ei să prezinte eczeme și iritații din cauza scutecelor.<sup>1</sup> În plus, laptele de mamă este bogat în substanțe care joacă un rol important în dezvoltarea creierului (aminocislină și anumite lipide). Laptele de vacă este sărac în substanțele respective.<sup>2</sup> Acest lucru ar putea explica de ce copiii care au fost alăptați au, în medie, un coeficient de inteligență mai mare decât cei hrăniți cu biberonul.<sup>3</sup>

Din punct de vedere psihologic, sugarii hrăniți la sân se află într-o situație mai avantajoasă decât cei hrăniți cu biberonul pentru că nu trebuie să aștepte prea mult ca să primească laptele (presupunând că mama se află în preajmă). Laptele de mamă este disponibil imediat și întotdeauna la temperatura potrivită. Un sugar hrănit cu biberonul poate fi nevoit să aștepte ca laptele să fie pregătit și încălzit, iar atunci acesta poate fi prea cald sau prea rece. De asemenea, laptele de mamă este mai ușor de digerat decât cel de vacă. În plus, alăptatul asigură contactul fizic dintre sugar și mamă de mai multe ori pe zi. Femeile care alăptează au un nivel înalt de prolactină și oxitocină, hormoni care le stimulează dorința de a fi aproape de bebelușii lor.

Alăptatul este în mod cert mai confortabil decât hrănirea cu biberonul. Nu trebuie să mai pierzi timpul cu achiziționarea lăptelui și pregătirea sticlelor, să-ți faci probleme cu păstrarea lui în timpul deplasărilor sau să te trezești noaptea ca să-l potrivești.

În plus este și mai ieftin, deși mamele care alăptează trebuie totuși să mănânce (și să bea) mai mult. Costurile sunt însă mult mai mici decât în cazul cumpărării laptelui praf și a ustensilelor de administrare a acestuia. Cu toate că este mai confortabilă decât hrănirea cu biberonul, producerea laptelui necesită multă energie, așa încât trebuie să vă odihniți bine dacă alăptați.

Este important să-i dați nou-născutului posibilitatea să sugă de îndată ce este pregătit să facă acest lucru, de preferat în prima oră de la naștere. Nu este însă necesar să-i băgați sfârcul în gură imediat după naștere. Când sunt puși la sânul mamei, nou-născuții sănătoși, care nu primesc medicație, stau la început liniștiți vreo jumătate de oră, prudenți, cu ochii deschiși. Apoi încep să-și miște gura și corpul, indicând dorința de a găsi sfârcul. Atunci trebuie să le oferiți sânul. Instinctul de supraviețuire este atât de puternic încât, dacă nu este pus la sân, nou-născutul așezat pe abdomenul mamei se va mișca astfel încât să ajungă la mamelon, să-l apuce și să sugă. De fapt, cercetătorii au descoperit că sugarii folosesc mirosul și gustul specific urmelor de lichid amniotic de pe mâini spre a face o legătură cu mamelonul mamei lor, care este acoperit cu o substanță uleioasă asemănătoare lichidului amniotic.<sup>4</sup> Acest instinct al apucării sânelui poate va fi avut o importanță capitală în vremurile preistorice în cazurile în care mama era prea bolnavă ca să-și mai apropie copilul de sân. Nu este însă nevoie să vă lăsați copilul nou-născut să găsească singur mamelonul.

Conținutul în anticorpi al colostrului (lichidul secretat înainte de primul lapte) este maxim în primele douăsprezece ore de la naștere. Colostrul are și un efect laxativ, ajutând la evacuarea meconiului (primele fecale) din intestinalele bebelușului. Datorită acestui fapt, bebelușului i se va face foame, determinându-l să sugă mai cu putere, ceea ce va stimula producerea laptelui. Cu cât bebelușul se hrănește mai des, cu atât cantitatea de lapte va crește.

Suptul imediat după naștere este benefic și pentru mamă, pentru că astfel se produce oxitocină, care ajută la contractarea uterului, eliminarea placentei și reducerea sângerării. Aceste contracții pot fi foarte dureroase în primele zile, lucru care la început poate afecta plăcerea alăptării. Încercați totuși să nu vă descurajați din cauza stărilor temporare de disconfort și să continuați să vă alăptați bebelușul.

Cu excepția unor cazuri rarisime, orice femeie sănătoasă care-și dorește realmente să-și alăpteze copilul va putea face acest lucru, cu condiția să fie încurajată și susținută suficient și să aibă o dietă adecvată. Femeile pot să alăpteze la sân chiar dacă au sfârcuri retractate, au născut prematur, au suferit o operație cezariană ori au născut gemeni. Mărimea sânilor nu influențează capacitatea femeii de a produce suficient lapte.

Cu toate acestea, alăptarea este o activitate care se învață, așa încât, dacă n-ați văzut alte femei alăptând, este lipsit de realism să vă așteptați să știți instinctiv cum să faceți acest lucru bine. De aceea, este important să fiți ajutată și sfătuită de alte femei, să apelați la un grup de sprijin specializat sau să consultați o carte despre alimentarea la sân. Alăptatul are multe „secrete”. De exemplu, la unele femei, mameloanele sunt dureroase în primele săptămâni. Sfatul și sprijinul unor femei cu experiență în alăptare vă pot ajuta să găsiți o cale de a vă alina aceste dureri. În societățile tradiționale din întreaga lume, proaspetele mame învață cum să alăpteze și să aibă grijă de bebeluși de la alte mame, cu experiență mai mare.

Din cauza felului în care au fost crescute unele femei, ele se pot simți stingherite sau deranjate de ideea de a-și hrăni bebelușul la sân. Unele femei consideră că alăptarea este un obicei cam animalic sau că aceasta le restrânge prea mult libertatea. În societățile occidentale sânul este mai mult un simbol al sexualității, iar această atitudine le face pe unele femei să considere că folosirea sânilor proprii pentru producerea laptelui este inadecvată. Este o atitudine regretabilă, pentru că funcția biologică a mamei este aceea de hrănire a sugarilor.

Deși alăptarea prezintă numeroase avantaje, ar trebui să luați hotărârea de a vă alăpta copilul numai dacă vă place să faceți acest lucru. Mamele pe care nu le încântă ideea alăptării este posibil să nu se descurce foarte bine. Studiile arată că atitudinea unei femei față de hrănirea la sân influențează producția de lapte a acesteia. Mamele cu o atitudine pozitivă au mai mult lapte decât cele cu o atitudine incertă sau negativă.<sup>5</sup> De aceea, poate este mai bine pentru bebeluș ca mama să-l hrănească relaxată cu biberonul decât să-l alăpteze încordată și nemulțumită. Dacă nu vă alăptați copilul, este important să-l țineți în brațe de fiecare dată când îl hrăniți, chiar dacă ați putea fi tentată să-l mușcați când este suficient de mare ca să-și țină singur biberonul. Studiile au arătat că bebelușii ținuți în brațe în timpul meselor digerează mai bine laptele decât cei care nu sunt ținuți.<sup>6</sup> Oricum, chiar dacă vă hotărâți să nu alăptați sau nu puteți face aceasta, este posibil să-i asigurați bebelușului o alimentație și o îngrijire corespunzătoare.

## **Cât de des ar trebui să-mi hrănesc copilul ?**

Unul din momentele adecvate hrănirii bebelușului este cel în care-i este foame (sau sete). Aceasta înseamnă a-l alimenta pe copil la cerere și a-l lăsa pe el să arate când îi este foame. Din acest punct de vedere, este posibil să faceți două greșeli : să-l faceți pe copil să aștepte prea mult între mese și să-l hrăniți prea des (supralimentarea).

Bebelușii obligați să aștepte să fie hrăniți, chiar dacă plâng de foame, vor învăța că nu dețin controlul asupra lucrurilor care li se-ntâmplă și pot crește cu sentimentul neputinței și cu convingerea că nevoile lor nu vor fi niciodată satisfăcute.

Supraalimentarea poate apărea atunci când mama consideră că orice plâns este determinat de foame sau crede că hrănirea de „consolare” este un mod potrivit de calmare a bebelușului care plânge, chiar dacă acesta a fost hrănit de curând și n-are cum să-i mai fie foame. Când funcția de eliminare a stresului pe care o îndeplinește plânsul nu este bine înțeleasă, este ușor să crezi că alimentarea constituie un mod potrivit de liniștire a unui bebeluș agitat. Hrănirea are într-adevăr un efect calmant temporar, acest lucru servind unui scop biologic. Efectul liniștitor al suptului este probabil un mecanism intrinsec menit să-i potolească temporar pe bebeluși atunci când stomacul lor este plin, astfel încât ei să nu devină prea activi și să regurgiteze laptele. Dacă însă vă hrăniți copilul când acesta simte nevoia să plângă, alimentarea nu va face decât să amâne plânsul pentru un moment ulterior. Alimentarea în mod frecvent a bebelușilor în scopul „consolării” lor îi poate face să fie agitați și nervoși pe tot timpul zilei (și al nopții), din cauză că nu li se oferă niciodată ocazia să elimine prin plâns stresul acumulat. Deci alimentarea se poate transforma cu ușurință într-un comportament de control pe care bebelușul învață să-l folosească pentru a-și reprima plânsul, așa cum unii bebeluși își sug degetul mare sau folosesc suzeta (vezi capitolul 2).

Sugarii nu simt nevoia de a suge atât de mult cât cred mulți părinți. Deși suptul repetat are un efect liniștitor asupra sugariilor, nu există dovezi că aceștia simt nevoia să sugă din alte motive decât cel al hrănirii. Nevoia de a suge este extrem de presantă, acest lucru asigurând supraviețuirea printr-o îngurgitare adecvată. Sugarii cu un slab instinct al suptului n-ar fi supraviețuit în timpurile preistorice. Însă faptul că sugarii sug cu lăcomie orice lucru care li se oferă nu înseamnă că ei trebuie să facă aceasta ca să se simtă bine din punct de vedere emoțional.

În societățile tradiționale ale lumii există o varietate de obiceiuri în ceea ce privește frecvența hrănirii. În societățile tribale, unde clima este foarte caldă, mamele își hrănesc bebelușii foarte des, uneori de câteva ori într-o oră. Acesta este cazul, de pildă, al mamelor din tribul !Kung San din deșertul Kalahari.<sup>7</sup> Obiceiul hrănirii frecvente are un rol evident în supraviețuire atunci când există un risc ridicat de deshidratare din cauza căldurii și diareei (una dintre cauzele obișnuite ale morții sugariilor în zonele cu climat cald). De fapt, în unele părți ale Africii, nu mai departe de a doua jumătate a secolului al XX-lea, mortalitatea infantilă a atins 50 %, mulți bebeluși murind de dizenterie. Scopul principal în aceste societăți este așadar protejarea sănătății și asigu-



area supraviețuirii sugarilor.<sup>8</sup> Când bebelușii mănâncă puțin la intervale mai dese, nevoia lor de lichide este satisfăcută, scăzând probabilitatea ca ei să se deshidrateze și să moară din cauza slăbiciunii provocate de diaree.

Hrănirea frecventă în societățile tradiționale cu mortalitate ridicată contribuie de asemenea la adaptare, pentru că, reprimând plânsul, aceasta îi ajută pe bebeluși să nu consume prea multă energie și să nu se încălzească prea tare. Așa cum am menționat în capitolul 2, sugarii născuți în aceste societăți chiar plâng mai puțin decât cei născuți în societățile occidentale.<sup>9</sup> Deși aceasta nu ajută la dezvoltarea psihică optimă a sugarului, când hrănirea de slăbiciune și deshidratarea sunt principalele pericole, este important ca bebelușii să fie ajutați să-și conserve energia și să evite orice activitate, cum ar fi plânsul, care provoacă o încălzire excesivă. Acesta este probabil motivul pentru care mamele din societățile respective au învățat să se poarte în așa fel încât bebelușii lor să fie liniștiți și tăcuți cea mai mare parte a timpului. Mai mult, ele trebuie să se asigure mereu că plânsul nu este provocat de boli sau durere. Dacă acesta poate fi oprit prin hrănire, ele cred că totul este în regulă. Dacă însă nimic nu-l împacă pe copil, este semn că există o problemă medicală gravă.<sup>10</sup>

Interesant este faptul că, în aceste societăți în care se practică hrănirea frecventă, copiii plâng uneori foarte mult atunci când, după câțiva ani, sunt întărcați. Antropologii au constatat că acest plâns durează săptămâni sau chiar luni în șir.<sup>11</sup> În societățile respective, în mod normal, copiii nu se întarcă singuri. În schimb, mamele reduc treptat numărul alăptărilor. Uneori, totuși, ele își dau cu ierburile amare pe mameloane sau chiar își palmuiesc copiii spre a-i dezvăța de obiceiul suptului.<sup>12</sup> Antropologii consideră că întărcatul este o experiență traumatică, nerealizând că plânsul se datorează în mare parte faptului că copiii întărcați de curând „recuperează” pur și simplu la capitolul respectiv, plânsul lor fiind reprimat prin hrănirea frecventă vreme de câțiva ani. Acești copii sunt capabili până la urmă să elimine tensiunile acumulate ca urmare a creșterii stresului emoțional.

Un alt factor declanșator al luptei pentru putere și al plânsului la copiii din unele societăți tradiționale apare atunci când adulții refuză să-i mai țină în brațe și-i obligă să meargă pe jos.<sup>13</sup> Așa încât, odată ce copilul a depășit vârsta vulnerabilă a prunciei, părinții nu-și mai fac griji atunci când copiii lor plâng, iar uneori îi tratează într-un mod pe care occidentalii l-ar considera plin de nepăsare sau chiar abuziv.

În zonele cu climă mai rece nu este necesar ca bebelușii să fie hrăniți la fel de des ca în zonele cu climă caldă. Când stau mai mult timp la fiecare masă, golind complet cel puțin un sân,

sugarii obțin o cantitate mai mare de lapte din spatele sânelui, care este mai bogat în lipide.<sup>14</sup> Stomacul plin cu lapte hrănitor încetinește digestia și asigură suficiente calorii pentru ca hrănirea să nu se mai facă decât peste câteva ore. Acest stil de alimentare satisface necesarul de lipide, proteine și carbohidrați al bebelușilor, reducând la minimum ingestia de lichide. Pentru că, în condițiile unui climat rece, nu este nevoie ca hrănirea să se facă frecvent, mamele din societățile tradiționale nordice nu-și țin de regulă copiii aproape de corp, ci îi pun într-un leagăn sau într-un hamac și-i strâng cu cureaua de un suport de cărat în spate, de o sanie sau de animale în timpul transportului.<sup>15</sup>

Un alt avantaj al hrănirii mai rare în zonele cu climă mai rece este acela că îngurgitarea unei cantități mai mici de lichide face ca scutecele să trebuiască să fie schimbate la intervale mai lungi de timp. Este un lucru mult mai convenabil atunci când bebelușul poartă mai multe rânduri de haine. În plus, dezbrăcatul frecvent, ca și lăsarea lor în haine ude ar putea pune în pericol viața sugariilor prin expunerea lor la frig.

Hrănirea mai rară este întâlnită des și în unele societăți tradiționale în care mamele se îndeletnicesc cu agricultura. De pildă, femeile din Alor, o insulă din arhipelagul Sunda (Indonezia), se întorc pe câmp după două săptămâni de la naștere, lăsându-și bebelușii cu o rudă în timpul zilei, însă dormind cu ei și hrănindu-i noaptea.<sup>16</sup>

Sugarii din țările occidentale industrializate o pot duce bine indiferent că sunt hrăniți frecvent sau la interval de câteva ore. Dacă nu locuiți într-o zonă cu climă foarte caldă, recomand ca mesele bebelușului să fie mai rare și mai lungi. Acest lucru prezintă câteva avantaje. Unul este acela că bebelușul va dormi probabil mai mult noaptea. Un alt avantaj este acela că veți avea șanse mai mici de a vă hrăni copilul atunci când acesta va simți nevoia să plângă, ceea ce-i va oferi ocazia să se vindece de traumele suferite la naștere și de stres încă de la o vârstă fragedă (dumneavoastră ținându-l în brațe în timp ce el plânge).

În condițiile existenței unui sistem sanitar modern, nu ne mai temem atât de mult că bebelușii ar putea muri. Putem așadar să ne concentrăm atenția încă de la început asupra dezvoltării psihice optime. Aceasta necesită existența unei relații bazate pe empatie și ascultare cu bebelușii, care să le permită să scape de stres plângând în brațele dumneavoastră. La rândul lui, acest lucru îi va face să fie mai receptivi la acele activități de stimulare care le vor dezvolta capacitatea de a gândi și a învăța.

Uneori este greu să interpretezi corect indiciile transmise de către bebeluși, mai ales în primele săptămâni, când reflexele automate îi fac pe sugari să întoarcă capul și să sugă cu putere din orice le atinge obrazul. Vă recomand ca, în prima săptămână sau în primele două săptămâni, să vă hrăniți copilul de fiecare

dată când plânge, cu scopul de a vă evalua producția de lapte. Apoi puteți începe să identificați semne ale unei posibile nevoi de a plânge. În secțiunea următoare vă voi prezenta câteva criterii care să vă ajute să apreciați dacă bebelușului dumneavoastră îi este realmente foame sau simte nevoia de a plânge (în brațe).

Când copilul are trei săptămâni, dacă îi oferiți ambii sâni la fiecare masă și-l încurajați să sugă atât cât vrea, își va umple de fiecare dată stomacul și probabil că-și va face un ritm de alimentare de șapte până la zece ori în 24 de ore. Aceasta înseamnă între două ore și jumătate și trei ore și jumătate de la începutul unei mese până la începutul celei următoare. Vă puteți aștepta ca acest interval să se mărească treptat la patru ore sau mai mult pe măsură ce copilul crește și poate să îngurgiteze mai mult lapte la o singură masă.

Felul în care alăptați este un aspect important. Copilului i se face mai des foame dacă-l lăsați să sugă de la un singur sân la fiecare masă, așa încât asigurați-vă că acesta suge din ambii sâni dacă vreți ca intervalul dintre mese să fie mai lung. Dacă vă lăsați copilul să golească un sân, iar după aceea i-l oferiți pe celălalt, el va primi mai mult lapte din spatele sânelui, care este mai bogat în lipide și se digeră mai greu.<sup>17</sup> Dacă însă bebelușul dumneavoastră are nevoie de mai multe lichide, atunci alimentarea lui dintr-un sân un interval scurt de timp (circa cinci minute) și mutarea lui, după aceea, la celălalt sân îi vor satisface mai bine nevoile nutritive. După ce a golit sânul respectiv, îl puteți muta din nou la primul sân, dacă îi mai este foame. Acesta este un mod de hrănire potrivit și pentru un bebeluș care tinde să adoarmă în timpul alăptării din primul sân, însă înainte ca stomacul să-i fie plin.

Când mamele își dau seama că pot să alăpteze prea mult și caută indicii ale nevoii bebelușilor de a plânge, rezultatele li se pot părea surprinzătoare. Iată ce mi-a povestit o mamă :

Un moment de cotitură a reprezentat pentru mine hotărârea de a merge, la sfârșit de săptămână, la o întâlnire la care oamenii o încurajau realmente pe Sylvia să plângă atunci când simțea nevoia. Am realizat atunci cât de puțin simțea ea nevoia să sugă. Nu mi-a venit să cred. În timpul întâlnirii, îmi urmăream cu atenție copilul, crezând că trebuie să-i fie foame. Cineva se juca cu Sylvia, ea râdea și gângurea, iar eu mă duceam lângă ea și-i spuneam că sunt pregătită s-o hrănesc. Așteptam ca ea să se oprească din joacă, să-mi apuce sânul și să sugă, deoarece credeam că trebuie să fie ruptă de foame. A mâncat în schimb foarte puțin, cu mult mai puțin decât mânca de obicei când eram acasă. Acesta a fost deci unul dintre primele mele indicii. M-am gândit : ia stai puțin, dacă o poate ține

un întreg weekend astfel, înseamnă că acasă sugă de multe ori doar ca să-și abată atenția de la ceva.

Deși bebelușii trebuie ținuti în brațe atunci când plâng, ei nu simt întotdeauna nevoia să sugă. Sarcina dumneavoastră nu este neapărat aceea de a-i opri din plâns. Vă va fi greu să înțelegeți acest lucru dacă n-ați plâns niciodată în brațele cuiva care vă iubește. Multe mame confundă hrănirea cu dragostea, crezând că oferirea sânului este singurul mod de a-și arăta iubirea față de copiii lor. Există mai multe moduri de a-i răspunde bebelușului dumneavoastră și de a-i arăta că-l iubiți fără să-i oferiți sânul. Unul dintre acestea este să-l țineți în brațe și să-l ascultați.

## **Care sunt consecințele alăptării de „consolare” ?**

Dacă alegeți să alăptați foarte des, mai mult pentru a vă consola copilul decât pentru a-i potoli foamea, fiți pregătită nu doar să vă treziți frecvent în timpul nopții, ci și pentru reprize lungi de plâns, accese de furie și certuri între frați după ce copilul este înțărcat. Aceste comportamente reprezintă încercări repetate ale bebelușului dumneavoastră de a se vindeca prin plâns. Întrebarea este așadar dacă vreți să vă ajutați copilul să se vindece de traumele timpurii cât încă este sugar sau mai târziu.

O altă consecință posibilă a alăptării bebelușilor atunci când nu le este realmente foame o constituie obezitatea. Contrar opiniei generale, un bebeluș alimentat la sân poate depăși greutatea normală (deși acest lucru este mai probabil să se întâmple cu un bebeluș alimentat cu biberonul). În urma unui studiu, s-a constatat că 19 % dintre bebelușii alimentați la sân din SUA sunt obezi, ceea ce înseamnă cam un bebeluș din cinci.<sup>18</sup> Cândva era la modă ca bebelușii să fie grași, bucălați și să aibă cute la coapse. În multe dintre reclamele care se fac produselor alimentare pentru bebeluși sau scutecelor sunt și astăzi prezentați copii supraponderali, propagând astfel ideea că bebelușii mai grași sunt și mai sănătoși. În unele societăți, formele durduli sunt un simbol al statutului, iar un bebeluș slab duce cu gândul fie la sărăcie, fie la neglijență. Când însă bebelușul cel gras devine un copil gras, nu ne mai place, de multe ori copiii grași fiind luați în râs de către alți copii. În plus, există șanse mai mari ca acești copii să aibă mai târziu probleme de sănătate.

Dacă vă alăptați în mod repetat bebelușul atunci când nu-l este foame, ci simte nevoia să plângă, acesta poate deveni dependent de alăptat pentru a-și reprima trăirile sufletești. De fiecare dată când este supărat, el se va comporta de parcă ar vrea să mănânce, pentru că așa s-a obișnuit. Așa se face că unii bebeluși mai mari (cu vârsta mai mare de șase luni) par a vrea să se hrănească la

fiecare două ore, zi și noapte, sau în momentele în care suferă fizic sau sunt frustrați. Acesta este un indiciu al faptului că alăptarea poate deveni un comportament de control similar suptului degetului. Singura diferență este aceea că bebelușul sugă o parte a corpului dumneavoastră în loc să sugă o parte a corpului său.

Alăptarea ca și comportament de control se poate transforma într-o dependență de zahăr, pentru că laptele de mamă este foarte dulce (la fel ca înlocuitorii acestuia). Dacă un copil mic pare să prefere întotdeauna mâncărurile dulci (deși îi sunt oferite simultan și alte mâncăruri), cauza o poate reprezenta faptul că, pe când era sugar, a fost pus la sân prea des. Preferința pentru zahăr a copiilor mici nu este universală. Cei care sunt alăptați doar atunci când le este foame au șanse mai mici să devină dependenți de mâncărurile dulci și le va plăcea să mănânce cu plăcere legume și alte alimente naturale mai târziu.

Bebeluşii hrăniți prea des pot deveni adulți care tind să mănânce, să bea sau să fumeze în loc să plângă atunci când simt nevoia. Ei se pot simți obligați să pună ceva în gură de fiecare dată când sunt supărați, cu scopul de a împrăști temporar sentimentele dureroase și de a se abține se plângă. Mulți adulți se consolează cu prăjituri, ciocolată sau alte dulciuri atunci când se simt deprimați sau neliniștiți. Alții beau o bere sau fumează o țigară. Fără un grup de sprijin și fără a avea ocazia de a elimina aceste sentimente dureroase, dezvățarea de aceste obiceiuri poate fi extrem de dificilă.

O posibilă consecință a reprimării plânsului prin alăptare este faptul că bebelușul nu va reuși să se vindece de traumele timpurii (cum ar fi cele suferite la naștere). Acest lucru îl poate face vulnerabil la toate problemele emoționale cauzate de traumele respective (așa cum am arătat în capitolele 1 și 2). Una dintre aceste probleme care se poate manifesta încă de timpuriu este comportamentul agresiv. Când copiii mici îi lovesc sau îi mușcă frecvent pe ceilalți copii, este aproape sigur că nu li s-au dat suficiente ocazii de a plânge. Aceste manifestări sunt expresii deformate ale stării de nervozitate. Mamele care-și hrăneau copiii frecvent de câțiva ani mi-au cerut sfatul din cauză că aceștia erau agresivi cu alți copii sau chiar cu ele însele. Problema respectivă se rezolvă de regulă foarte repede în momentul în care mamele nu le mai dau copiilor să mănânce cu scopul de a le reprimă sentimentele și îi încurajează să se elibereze de ele prin plâns și accese de furie. (Vezi capitolul 6 pentru mai multe detalii despre agresivitate.)

În pofida acestor posibile consecințe ale hrănirii prea dese, nu trebuie să vă îngrijorați foarte mult dacă bebelușul a făcut din alimentare un comportament de control și folosește suptul pentru a-și reprimă plânsul. El va putea recupera ușor la capitolul „plâns” din clipa în care nu vă veți mai folosi sânul pe post de

suzetă. Țineți-vă bebelușul în brațe plină de dragoste și pregătiți-vă pentru reprize lungi de plâns. În cele din urmă veți fi răsplătită prin faptul că bebelușul dumneavoastră va fi mai mulțumit, mai vioi, mai puțin pretentios și mai cuminte noaptea. Nu uitați însă că el nu trebuie niciodată lăsat să plângă singur.

## **Cum îmi pot da seama când îi este foame bebelușului ?**

Nu este întotdeauna ușor să faci diferența dintre foame și nevoia de a plânge. Fiecare bebeluș este unic, iar mamele trebuie să învețe să interpreteze semnalele propriilor copii. Există totuși câteva criterii care vă pot ajuta să stabiliți dacă bebelușul trebuie realmente hrănit.

Unul dintre criteriile pe care le puteți folosi (cu anumite excepții) este timpul scurs de la ultima alimentare, cu condiția ca bebelușul dumneavoastră să se fi săturat și să fi supt din ambii săni, lucru care poate necesita o jumătate de oră sau mai mult. Dacă bebelușul începe să plângă după mai puțin de două ore și jumătate de la începutul mesei anterioare, este foarte puțin probabil să-i fie foame atât de repede. Poate că vrea numai să fie ținut în brațe și să ia contact cu dumneavoastră. Dacă vi se pare că ar vrea să plângă, țineți-l în brațe fără să-l hrăniți și îi veți permite astfel să facă acest lucru.

Durata dintre mese crește în mod normal pe măsură ce bebelușii se măresc, pentru că stomacul lor devine mai încăpător. Dacă bebelușul dumneavoastră pare a vrea să se alimenteze mai des, nu mai rar pe măsură ce crește, este posibil să aibă un „rest” de plâns neconsumat și să înceapă să folosească suptul ca pe un comportament de control. Este însă de asemenea posibil ca el să aibă un episod de creștere bruscă, să nu primească suficient lapte sau să fie pregătit pentru hrană solidă în cazul în care are peste patru luni. Se poate și să-i fie sete din cauza vremii calde sau să prefere mesele scurte și dese din cauză că nu se simte bine. Unii bebeluși mănâncă „superficial”, poate din cauză că au un stomac mic. Ei nu ingurgitează foarte mult lapte la fiecare masă și pot simți nevoia de a se hrăni mai des. În general însă, un copil normal, sănătos, mai mare de o lună nu are nevoie să mănânce mai des de opt până la zece ori în 24 de ore, cu condiția să i se dea voie să sugă atât cât vrea din ambii săni la fiecare masă. Orice stare de agitație dintre mese nu este cauzată probabil de foame și este posibil să indice nevoia de a plânge.

Un alt criteriu este *felul* în care plânge copilul. De regulă, plânsul provocat cu adevărat de foame nu începe deloc ca un plâns, ci ca un geamăt de disconfort sau ca o jeluire. Aceasta se transformă în plâns propriu-zis numai dacă bebelușul nu este hrănit. Este logic să se întâmple astfel din moment ce foamea nu

reprezintă ceva ce apare brusc, ci treptat, la început ca o nevoie moderată. Unii părinți nu aud niciodată un adevărat semnal de foame pentru că nu așteaptă ca bebelușului să i se facă foame înainte de a-l hrăni. Dacă bebelușul plânge zgomotos și din tot sufletul în brațele dumneavoastră și au trecut mai puțin de două ore și jumătate de la ultima alimentare completă, probabil că plânsul său nu este cauzat de foame.

În cadrul unui studiu asupra felului în care mamele interpretează plânsul sugarilor, cercetătorii au înregistrat trei tipuri de plâns (de durere, de foame și de spaimă), după care le-au pus pe mame să asculte fără să le spună din ce cauză plângeau bebelușii. Mamele n-au interpretat corect toate felurile de plâns, considerând că în majoritatea cazurilor că acesta se datora foamei.<sup>19</sup> Această tendință de a interpreta plânsul drept foame când nu este cazul poate fi o rămășiță din timpurile în care mortalitatea infantilă era ridicată, iar supraviețuirea sugarului era preocuparea cea mai importantă a părinților. Oricum, este bine să se explice de ce multe femei tind să-și hrănească prea des bebelușii. Unele mame învață totuși să deosebească foarte ușor diferitele feluri de plâns.

Un al treilea criteriu îl constituie comportamentul copilului după ce i s-a oferit sânul. Dacă bebelușul nu-l prinde nerăbdător, probabil că nu-i este tocmai foame. Dacă totuși începe să sugă, dar nu după mult timp începe să plângă din nou, poate că nu-i este tocmai foame, ci simte nevoia de a plânge. N-are nici un rost să încercați insistent să-l hrăniți. Puteți în schimb să-l țineți în continuare în brațe și să-i acordați atenție. Unele mame ignoră indiciile pe care le transmite bebelușul atunci când acesta nu vrea de fapt să mănânce, și continuă să încerce să-i ofere sânul. Dacă ar putea vorbi în acele momente, probabil că el ar spune: „Te rog să nu mai încerci să-mi bagi ăla în gură. Vreau să fii atentă la mine ca să pot plânge zdravăn!” (Trebuie remarcat că plânsul care urmează începutului unei mese *poate* indica existența unor probleme de alăptare, cum ar fi sufocarea cu prea mult lapte, dificultăți în absorbția laptelui sau respirație greoaie pe nas. Așigurați-vă mai întâi că nu există asemenea probleme.)

Nevoia de a plânge poate fi semnalată și prin foială, lovituri cu piciorul, mușcăături, gemete sau suptul sporadic și neregulat din timpul alăptării. Un bebeluș căruia îi este cu adevărat foame și vrea să mănânce va face aceasta în mod liniștit (dacă nu cumva îi este greu să respire, să sugă sau să înghită ori dacă nu este foarte mult zgomot sau alte lucruri care să-l distragă). Dacă bebelușul dumneavoastră nu mănâncă liniștit din cauza tensiunilor acumulate, luați-i sânul și țineți-l în brațe într-un mod plin de afecțiune ca să poată plânge în voie. Plânsul va fi urmat de un supt liniștit, o repriză de somn sau o stare de mulțumire și satisfacție.

## **CRITERII DE DETERMINARE A NEVOII BEBELUȘULUI DE A MÂNCA**

- Timpul scurs de la ultima masă (cu anumite excepții). Intervalul va crește odată cu vârsta.
- Atenție deosebită la semnalele transmise de bebeluș.
- Comportamentul copilului după ce i-ați oferit sânul sau biberonul.

Vă îndemn să faceți unele experimente, așa cum am făcut eu cu fiul meu. În zilele în care îi ofeream sânul de fiecare dată când începea să plângă, copilul înceta pentru moment să mai plângă, dar după aceea se punea din nou pe plâns cât era ziulica de lungă. Când îi permiteam să plângă (în brațele mele) în loc să-l hrănesc, eram întotdeauna uimită de rezultate. Iată un exemplu :

Într-o dimineață, pe când avea trei luni, fiul meu a supt îndelung din ambii săni, după care s-a oprit de la sine. După ce s-a jucat fericit 90 de minute, a început să plângă foarte tare. Nu i-am mai dat să mănânce, ci i-am oferit întreaga mea atenție, ținându-l în același timp în brațe. A plâns așa vreo 20 de minute, după care a dormit adânc aproximativ o oră. S-a trezit foarte bine dispus, fiind extrem de vioi timp de o jumătate de oră. Apoi a început să emită treptat sunete care indicau o stare de disconfort și care sporeau încet în intensitate. Le-am considerat un semn al faptului că-i este foame și i-am oferit sânul. A mâncat liniștit și fără întrerupere. În ziua respectivă n-a mai plâns deloc și a mâncat la intervale de circa patru ore. Între mese a fost liniștit și mulțumit.

Felul în care interpretați plânsul bebelușului dumneavoastră va fi influențat de modul în care dumneavoastră însevă ați fost tratată la vârsta respectivă. Dacă ați fost făcută să așteptați până să fiți alăptată din cauza aplicării unui program rigid, puteți fi tentată să reacționați în mod exagerat și să vă abateți în direcția opusă, hrănindu-vă bebelușul mai des decât este nevoie. Dacă ați fost lăsată să plângeți singură, vi se va părea că mama vă abandona în clipa în care plângeați. Acest lucru vă poate face să nu reacționați cu promptitudine de fiecare dată când copilul plânge. În schimb, puteți simți nevoia de a vă ține copilul în brațe, de a-l consola și de a-l hrăni în încercarea dumneavoastră de a compensa nevoia nesatisfăcută de apropiere pe care o simțeați atunci când plângeați, bebeluș fiind.

În discuția următoare, o mamă recunoaște că teama de a nu-i provoca bebelușului ei o suferință a determinat-o să-l alăpteze mai des decât trebuia :



Nu știam niciodată dacă avea într-adevăr nevoie de lapte sau nu avea, dacă îi era realmente foame sau ce se întâmpla de fapt. Așa încât în majoritatea cazurilor îi dădeam să sugă pentru că nu știam ce vrea. Eram mereu cu inima doborâtă și atunci îi dădeam lapte. Mă întrebam pur și simplu ce i s-ar întâmpla din punct de vedere psihologic dacă mama lui nu i-ar da ceea ce vrea. Ce o să creadă despre ea? Dacă această persoană care ar trebui să-l iubească nu-i dă ceea ce-i trebuie, este groaznic. Așa încât n-am fost niciodată sigură dacă vrea sau nu vrea de fapt să sugă, și atunci, mă gândeam eu, poate că totuși vrea. Sfârșeam prin a-i da să mănânce, ca nu cumva să produc alte probleme. Iar el mânca *de fiecare dată*. Oamenii se mirau când le spuneam cât de mult mănâncă. Adeseori stătea mai mult la sân, voind tot timpul să sugă. Acum, privind în urmă, cred că simțea nevoia de a plânge mai mult, că multe lucruri, cum ar fi somnul de noapte, s-ar fi ameliorat probabil dacă l-aș fi ținut pur și simplu în brațe și l-aș fi lăsat să plângă, în loc să-i dau mereu sânul ca să sugă.

Criteriile prezentate în această secțiune nu trebuie considerate prescripții absolute. Câteva greșeli comise când și când nu vor produce efecte negative asupra bebelușului dumneavoastră. Deci nu vă fie teamă să faceți oarece experimente ca să învățați să interpretați nevoile bebelușului și să-i descoperiți ritmul firesc de viață. Lucrul cel mai important pe care trebuie să-l țineți minte este acela că bebelușul simte din când în când nevoia de a plânge, iar el vă va indica aceasta. Încercați deci să luați în considerare această posibilitate și să realizați că alăptarea copilului în acele clipe nu constituie cea mai bună modalitate de satisfacere a nevoilor lui. Însă dacă în momentul respectiv bebelușul se poate să nu aibă nevoie de sânul dumneavoastră, cu siguranță va avea nevoie de dragostea și atenția dumneavoastră.

## **Când să-mi întarc copilul și când să-i ofer hrană solidă ?**

Cu cât vă alăptați copilul un timp mai îndelungat, cu atât acesta va beneficia mai mult de avantajele de ordin imunologic și nutritiv ale alimentării la sân. De asemenea, împreună cu bebelușul dumneavoastră, vă veți bucura de sentimentul deosebit al apropierii pe care-l oferă alăptarea. În majoritatea societăților tradiționale, copiii sunt alăptați cel puțin doi ani, iar uneori chiar până la cinci-șase ani. Deci să nu vă mirați dacă bebelușul dumneavoastră nu este pregătit să renunțe la sân până la o anumită vârstă. Dacă relația creată între dumneavoastră și bebeluș în vir-

tutea alăptării la sân vă face plăcere, nu este rău să continuați această relație timp de câțiva ani. Din păcate, în societatea occidentală oamenii se așteaptă ca bebelușii să fie întărcați devreme și consideră că șase luni de alăptare sunt o perioadă lungă. Unele persoane sunt chiar șocate când aud că un copil mic se hrănește „încă” la sân, nedându-și seama că acesta a fost norma vreme de milioane și milioane de ani în timpurile preistorice.

Când alăptarea nu este un comportament de control, copiii mici își vor pierde până la urmă interesul și se vor întărca singuri, presupunând că au suficiente surse alternative de hrană. Dar chiar și atunci când bebelușii primesc hrană solidă, întărcatul spontan se produce rareori înainte de vârsta de un an. Dacă însă alăptarea a devenit un comportament de control, copiii mici vor continua probabil să sugă la sân timp îndelungat și se vor opune din răsuputeri întărcării.

Vă recomand să vă alăptați copilul cel puțin un an dacă este posibil. După aceea, puteți continua să-l alăptați atâta vreme cât amândurora vă face plăcere acest lucru. Nu este bine să continuați alăptarea dacă nu mai găsiți nici o plăcere în aceasta sau dacă începeți să aveți resentimente. În cazul în care vă hotărâți să purcedeți la întărcare înainte ca bebelușul să-și fi pierdut interesul față de suptul la sân, încercați să faceți acest lucru treptat, asigurându-vă în același timp că nevoile de apropiere și alimentare ale bebelușului sunt satisfăcute în alt mod. Întărcatul treptat vă va ușura și dumneavoastră situația, căci acesta va reduce la minimum posibilitatea congestionării dureroase a sânilor și a producerii unor mutații hormonale bruște.

Dacă privim lucrurile din punct de vedere evoluționist, putem identifica o serie de indicii în privința vârstei la care ar trebui introduse alimentele solide. Pe când strămoșii noștri din vechime, bebeluși fiind, erau purtați de colo-colo de către mamele lor, ei au învățat să apuce lucrurile și să le ducă la gură, exact așa cum fac bebelușii din ziua de azi. Acești bebeluși preistorici probabil că apucau și mâncau ceea ce se întâmpla să mănânce și mamele lor. Așa luau ei cunoștință cu alimentele solide.

Pe la vârsta de patru-cinci luni, bebelușii pot apuca lucruri, iar vreme de multe luni după aceea, toți bebelușii normali bagă în gură orice le vine la mână. Ar putea fi această tendință puternică o rămășiță din vremurile în care bebelușii trebuia să se îngrijească de ei înșiși mai mult decât o fac în prezent, pentru că mamele lor nu știau nimic despre nutriție? Este posibil ca acesta să fi fost modul în care natura le asigura bebelușilor surse de hrană suplimentare la o vârstă la care laptele de mamă nu mai este suficient. La fel ca în cazul suptului, instinctul ducerii la gură se poate să fi avut o certă valoare existențială. Deci, în cazul în care capacitatea bebelușului de a apuca indică o posibilă disponibilitate pentru alimentația solidă, înseamnă că

Introducerea acestei alimentații n-ar trebui să se facă înainte de împlinirea vârstei de patru luni.

Mai există însă câteva lucruri care ne indică faptul că bebelușii nu sunt pregătiți pentru alimentația solidă înainte de trecerea câtorva luni de la naștere. Un studiu efectuat pe 57 de sugari a arătat că bebelușii nu acceptă ușor alimente solide care li se oferă cu lingura decât în jurul vârstei de trei luni. Secreția salivară (salivatul) apare abia pe la trei-patru luni, iar dinții nu apar de regulă decât în jurul vârstei de șase luni.<sup>20</sup>

Introducerea prea devreme a alimentației solide ar putea fi unul dintre factorii care determină apariția alergiilor alimentare. Produsele lactate, grâul, ouăle și carnea de pasăre pot cauza mai repede simptome alergice la sugarii foarte mici decât la bebelușii mai mari. În urma unui studiu, s-a constatat că acei copii cărora li s-a dat pentru prima oară hrană solidă înainte de vârsta de 15 săptămâni au fost mai predispuși la obezitate și la probleme respiratorii (astm).<sup>21</sup>

Un alt dezavantaj al introducerii prea timpurii a alimentației solide este acela că scade aportul de lapte hrănitor prin diminuarea apetitului bebelușului. În plus, unii producători de alimente pentru bebeluși adaugă lapte și amidon produselor respective, existând tendința ca bebelușii să fie îndopați cu calorii „goale”. Administrarea unor asemenea alimente sugarilor mai mici de patru luni ar putea fi un factor determinant al obezității.

Când copilul are cinci-șase luni, puteți începe să vedeți dacă este pregătit să primească altă hrană în afara laptelui. S-ar putea ca el să încerce să apuce alimentele pe care le mâncați dumneavoastră, să vă indice faptul că-i este încă foame după ce a supt la sân ori să vrea să sugă mai des, și să pară totuși nesatisfăcut. La vârsta de cinci luni, fiica mea a început să caute un al treilea sân după ce golea ambii săni în timpul meselor! Pentru mine, acesta a reprezentat un indiciu clar al faptului că era pregătită pentru alimentația solidă, pe care a acceptat-o cu bucurie. Dacă bebelușul dumneavoastră nu este încă pregătit pentru alimentația solidă, el o va respinge.

## **Ce alimente ar trebui să-i ofer bebelușului meu ?**

Sugarii au capacitatea de a alege singuri o dietă bună, dacă li se oferă șansa. Acest lucru este dovedit de un binecunoscut studiu de nutriție efectuat pe trei bebeluși cu vârsta cuprinsă între șapte și nouă luni, cărora nu fuseseră hrăniți decât cu lapte de mamă. Timp de șase luni, bebelușilor li s-a oferit o mare varietate de alimente integrale, neprelucrate, la alegere. Nu li s-a dat altceva decât alimentul pe care îl indicau într-un anumit fel. În plus, nimeni nu-i încuraja, nu-i lăuda sau nu-i dojenea pentru faptul că mâncau ori nu mâncau. De fapt, tema alimentației nu

era niciodată adusă în discuție în timpul meselor. Toți bebelușii au ales o dietă echilibrată. Nici unul nu s-a îngrășat și nici n-a slăbit prea mult. Unul dintre ei, care avea o structură osoasă deficitară (rahitism), a băut singur ulei din ficat de cod până când oasele i-au devenit normale și sănătoase. Toți cei trei bebeluși trăgeau adevărate „chiolhanuri”. Mâncau cantități uriașe dintr-un singur aliment timp de câteva zile, apoi o lăsau mai moale. Acest lucru n-a dus la regurgitarea hranei, stări de disconfort, diaree sau constipație, iar la nici unul dintre bebeluși nu s-a observat apariția nici unei alergii.<sup>22</sup>

Unii părinți cred că ar trebui să apeleze la cunoștințe despre nutriție bazate pe cercetări științifice spre a-și hrăni bebelușul. Chiar dacă este posibil ca ei înșiși să aibă probleme cu alimentația, părinții consideră că cel puțin îi pot asigura bebelușului lor un bun start în viață având grijă ca el să primească vitaminele corespunzătoare și cantitatea îndestulătoare de proteine în fiecare zi. Aceasta este cu siguranță o atitudine demnă de laudă, dar, din păcate, părinții respectivi vor avea fără doar și poate probleme, din cauză că cercetarea științifică se bazează pe medii. Ea poate determina ce trebuie să mănânce un copil mediu în vârstă de 14 luni într-o zi medie. Asemenea cercetări nu spun însă nimic despre ceea ce trebuie să mănânce micuța Susie într-o anumită zi. Acest lucru depinde de câtă mișcare a făcut, de cât este de stresată, de faptul că oasele sau creierul ei poate trece printr-o etapă de dezvoltare bruscă sau de faptul că este posibil să fi contractat gripă. Toți acești factori, ca și mulți alții pot avea un efect profund asupra cerințelor ei alimentare.

Nevoile nutritive diferă extrem de mult de la o persoană la alta, acest fapt datorându-se în parte factorilor genetici.<sup>23</sup> Unii adulți, de pildă, au nevoie de mai mult calciu decât alții, iar mulți oameni au alergii sau manifestă intoleranță față de anumite alimente. Este important să aveți unele cunoștințe de nutriție, pentru că acestea vă vor ajuta să alegeți o dietă hrănitoare și echilibrată pentru bebelușul dumneavoastră. (Nici un bebeluș nu se va dezvolta cum trebuie cu o dietă constând doar în spaghetti, pâine și cartofi, indiferent cât de variate sunt formele sub care i se pun la dispoziție.) Utilitatea unor astfel de cunoștințe se oprește însă aici, pentru că singura persoană care știe ce și cât trebuie să mănânce bebelușul într-o anumită zi este chiar el. Una dintre prezumțiile pe care se bazează această carte este aceea că bebelușii știu ce le trebuie și vor indica ce le trebuie dacă li se va oferi șansa. Studiul menționat mai înainte demonstrează că această prezumție se referă și la nutriție, deci nu vă temeți să-i acordați bebelușului dumneavoastră destulă autonomie în alegerea alimentelor pe care vrea să le mănânce.

Când începeți să-i oferiți pentru prima oară alimente molle bebelușului dumneavoastră, puteți ține lingura în fața lui astfel

incât să vadă ce este în ea și să hotărască dacă vrea sau nu vrea să mănânce ceea ce vede. Dacă vrea, își va deschide probabil gura și eventual va apuca lingura sau brațul dumneavoastră în încercarea de a aduce mâncarea mai aproape de gura lui. Dacă nu vrea mâncarea respectivă, probabil că nu-și va deschide gura sau nu va încerca să aducă mâncarea mai aproape și poate chiar o va împinge mai departe ori va întoarce capul într-o parte. În acest caz puteți încerca un alt aliment. De asemenea, puteți așeza în fața bebelușului mai multe alimente, lăsându-l să se întindă după cel pe care-l vrea. Unii părinți trec cu totul peste etapa hrănitului cu lingura și încep prin a-i oferi bebelușului alimente pe care el le poate apuca și băga în gură. Puteți pune bucățele de alimente moi pe tava din fața scaunului înalt în care stă, lăsându-l apoi să mănânce singur. Ambele metode pot da rezultate bune. Dacă folosiți lingura, încercați să-i permiteți bebelușului să participe activ la hrănirea lui încă de la început, încurajându-l să mănânce singur cât mai curând cu putință, astfel încât să ajungă să nu mai depindă de nimeni. Când se hrănește singur, copilul va face mai multă mizerie decât atunci când îl hrăniți dumneavoastră, dar el va deveni mai independent.

Din punctul de vedere al varietății alimentelor, nu este necesar să puneți la dispoziția bebelușului un întreg restaurant la fiecare masă, ci poate că este bine să aveți cel puțin un aliment din fiecare categorie principală. Dacă-i veți oferi o mare varietate de alimente sănătoase o anumită perioadă, el va avea posibilitatea să-și aleagă o dietă adecvată. Dacă bebelușul mănâncă cu lăcomie un anumit aliment, puteți continua să i-l oferiți (împreună cu alte alimente) până când se va fi săturat de el. Pentru o vreme, bebelușii pot simți o mare nevoie pentru o anumită substanță nutritivă datorită faptului că anumite părți ale corpului lor trec printr-un proces de dezvoltare bruscă sau din cauza unei boli. Este poate mai bine să nu combinați alimentele, în cazul în care bebelușul vrea numai unul dintre ele, nu și pe celelalte. Unii bebeluși refuză amestecurile, dar mănâncă separat alimentele care le compun. Majoritatea bebelușilor au perioade în care mănâncă foarte mult (trag „chiolhanuri”), ceea ce de regulă nu reprezintă un lucru îngrijorător.<sup>24</sup> Iată câteva exemple de astfel de „chiolhanuri” trase de fiul meu :

La vârsta de 13 luni, fiul meu a făcut o pasiune pentru alimentele grase. Lingea cu lăcomie untul de pe pâinea pe care i-o dădeam. Am început atunci să-i ofer mai multe alimente grase, cum ar fi maioneză și unt de alune. Această pasiune pentru grăsimi a durat câteva zile, după care a dispărut. Altădată nu mânca nimic altceva decât făinoase, cum ar fi cereale, pâine, biscuiți și fidea. Uneori mânca o

dată un castron plin cu struguri, după care treceau săptămâni fără să atingă o boabă. Adeseori erau zile în care nu mânca mai nimic, după care, timp de o zi sau două, înfuleca tot ce-i puneam înainte. N-a avut aproape niciodată deranjamente digestive, a fost foarte sănătos și n-a fost nici prea gras, nici prea slab.

Este mai bine să le oferiți mai multe variante simultan decât una după alta, pentru că bebelușii n-au cum să știe că vor urma alte alimente. Ei mănâncă în mod normal până când obțin o cantitate adecvată de calorii. Dacă începeți cu un aliment dulce sau bogat în amidon, bebelușul se poate sătura cu acesta, obținând calorile care-i trebuie și nemaiăsând loc, de pildă, pentru alimentele bogate în proteine. Această problemă nu va apărea dacă îi veți oferi mai multe alimente simultan la fiecare masă. În acest caz, bebelușul nu se va sătura cu alimentele dulci decât dacă va simți o nevoie expresă pentru ele. Singura excepție o reprezintă, așa cum am menționat mai înainte, situația în care bebelușul a devenit deja dependent de zahăr din cauză că a fost alăptat prea des. În cazul în care lucrurile stau astfel, poate că este bine să-i oferiți mai întâi la masă alimente care nu sunt dulci.

Cel mai bine este să nu influențați alegerea bebelușului și nici măcar să faceți prea multe comentarii pe această temă. Unii părinți își laudă copiii pentru faptul că mănâncă bine sau îi ceartă pentru că nu mănâncă. Unii își păcălesc copiii să mănânce ceea ce nu vor, punându-le pe lingură o cantitate mică din alimentul dorit alături de alimentul nedorit. Alții apelează la jocuri și la umor pentru a-i determina pe bebeluși să mănânce, transformând, de pildă, lingura într-un avion care zboară spre gura copilului. Nici unul dintre aceste lucruri nu este necesar pentru că dumneavoastră nu vreți ca bebelușul să-și piardă capacitatea de a ști ce alimente îi trebuie organismului său. Mulți adulți nu mai au această capacitate din cauză că înclinațiile noastre naturale au fost afectate de pe vremea când eram mici. Pentru ca această metodă de autoreglare să funcționeze corespunzător, cel mai bine este să fie aplicată încă de la început, imediat ce este introdusă hrana solidă.<sup>25</sup>

Chiar dacă veți începe să-i oferiți bebelușului alimente solide, laptele (de preferat cel de mamă) va rămâne componenta principală a dietei lui încă mult timp. Treptat se va produce o mutație, iar în cele din urmă alimentele solide vor alcătui „grosul” dietei, laptele fiind considerat un lichid consumat suplimentar. Această mutație poate apărea mai repede la unii bebeluși în comparație cu alții și, eventual, în ritmuri neuniforme. Într-o zi bebelușul poate vrea doar alimente solide și lichide, cum ar fi sucul de fructe sau apa. În altă zi poate vrea numai lapte. Dacă

nu i-u i-ați influențat în vreun fel practica de a-și regla singur programul alimentar, probabil că bebelușul va ști exact ceea ce-i trebuie și va comunica acest lucru. De exemplu, copilul mic este posibil să meargă la frigider atunci când vrea alimente solide și să apuce bluza mamei atunci când vrea să bea lapte.

## **Ce se va întâmpla dacă i-am influențat deja obiceiul de a-și regla singur programul alimentar ?**

Dacă bebelușul sau copilul dumneavoastră a căpătat o preferință pentru alimentele dulci din cauza alăptării prea dese și dacă este obez, se poate să trebuiască să-i limitați consumul acestor alimente. Dacă încă suga la sân foarte des, iar dumneavoastră credeți că acesta este un comportament de control, puteți începe să-i atrăgeți atenția și înțelegerea dumneavoastră în locul sânelui, atunci când este agitat. Alegeți momentele în care știți că bebelușului nu-i este foame, ci este doar supărat, pentru că atunci probabil că plânsul îl va ajuta mai mult. Asigurați-vă că dumneavoastră sunteți relaxată și că aveți destul timp la dispoziție. Explicați-i că nu credeți că simte într-adevăr nevoia de a suga exact în acel moment și oferiți-vă în schimb să-l țineți în brațe. Pregătiți-vă ca el să plângă și să-și reverse nervii, și stați cu el până când termină de plâns. Acestea sunt tensiuni pe care bebelușul le-a acumulat de multă vreme, dar pe care dependența sa de alăptat l-a împiedicat să le elimine. În funcție de necesități, îi puteți da și alte explicații, cum ar fi : „Când sugi atât de mult, nu mai poți plânge. Este mult mai bine să plângi și să elimini toate suferințele și toți nervii.”

Dacă începeți să întrerupeți alăptarea sau dependențele alimentare ale copilului, însă nu reușiți să-i oferiți siguranța emoțională care-i este necesară pentru a plânge, este posibil ca el să capete obiceiuri noi, cum ar fi suptul degetului sau rosul unghiilor. Pentru a-l ajuta să depășească nevoia de a apela la oricare din aceste comportamente, nu puteți decât să-l lăsați să-și facă plânsul după care a tânjit atâta vreme.

Bebelul își pot pierde obiceiul sănătos al autoreglării programului alimentar și atunci când părinții încearcă să-i păcălească sau să-i încurajeze să mănânce anumite alimente, cum ar fi legume. Din această cauză, unor copii ajunge să le displace profund legumele. După vârsta de 15 luni, când copiii mici încep de regulă să capete independență, ei pot deveni extrem de încăpățânați, iar acest lucru se întâmplă de multe ori atunci când apar conflicte în legătură cu mâncarea. Dacă lucrurile se petrec astfel, cel mai bine este să nu mai încercați să controlați ce mănâncă bebelușul dumneavoastră. Eventual puteți să-i oferiți niște legume noi sau să-i serviți legumele obișnuite preparate în alt mod. Îi puteți oferi aceste legume împreună cu alte

alimente sănătoase, și apoi să îndepărtați orice rest de mâncare fără să spuneți ceva în această privință. Laudele sau comentariile nu vor face decât să agraveze situația. Aveți încredere în faptul că bebelușul dumneavoastră își va regla singur programul alimentar și va mânca suficient de mult pentru a-și păstra sănătatea. Nu are rost să transformați mâncatul într-o luptă pentru putere pentru că dumneavoastră veți pierde. Nu-l puteți face pe copil să mănânce.

Uneori bebelușii se agită, plâng sau țipă când stau în scaunele înalte ori aruncă mâncarea, lingurile sau farfuriile pe jos. Această problemă are câteva cauze posibile. Poate că-l țineți pe copil prea mult în acel scaun, crezând că va mânca mai mult. Apetitul bebelușilor este adesea supraestimat, mai ales după vârsta de un an, când ritmul dezvoltării lor încetinește considerabil. Unii copii se dezvoltă normal și își păstrează sănătatea chiar dacă părinților li se pare că aceștia mănâncă foarte puțin. Un bebeluș infometat care are în față mâncarea preferată probabil că nu se va agita și n-o va arunca pe jos, datorită faptului că va fi prea ocupat cu mâncatul.

Odată ce bebelușul a terminat de mâncat, este posibil ca el să fie pregătit să se dea jos din scaunul înalt, chiar dacă dumneavoastră v-ar conveni, poate, să-l mai țineți acolo. Mai ales în cel de-al doilea an de viață, copiii nu mai vor cu nici un chip să fie controlați și este posibil chiar să nu le mai placă să fie ținuți deloc în scaunul înalt. Este prea mult să-i mai cereți unui bebeluș să stea liniștit fără să facă nimic. Soluția este să-l lăsați jos de îndată ce s-a săturat sau să-i dați ceva interesant cu care să se joace. Poate că vrea doar să se apropie de dumneavoastră, caz în care îl puteți așeza în poală. Scaunele înalte nu sunt chiar atât de necesare. Unii părinți găsesc că este mai ușor să-și hrănească bebelușii ținându-i în poală.

Un alt motiv al agitației din timpul meselor îl poate constitui faptul că nu-i acordați bebelușului destulă autonomie în cursul hrănirii. Poate că el este pregătit să țină singur lingura, dar dumneavoastră încă nu-l lăsați. Poate că ar vrea să apuce alimentele cu degetele și să se hrănească singur astfel. Sau poate încercați să-l convingeți să mănânce ceva ce nu vrea.

Dacă aceste explicații nu par a fi valabile, există întotdeauna posibilitatea ca bebelușul să vrea să plângă. Dacă așa stau lucrurile, el nu va putea să mănânce sau să stea liniștit până nu va termina de plâns. Nu este prea bine să vă dojeniți copilul sau să încercați să-l hrăniți în asemenea condiții. Arătați-i că-l înțelegeți și că sunteți atent la el astfel încât să poată scăpa de sentimentele neexprimate. Apoi, când se va simți mai bine, va putea să mănânce sau să se joace liniștit.



## **Mi-este greu să am încredere în apetitul natural și preferințele alimentare ale bebelușului meu**

Preferințele alimentare autodobândite ale multor adulți au fost influențate atunci când aceștia au fost mici. Dacă așa s-au întâmplat lucrurile și cu dumneavoastră, se poate să nu știți întotdeauna când vă este realmente foame și când mâncați la orele obișnuite doar pentru că este cel mai bun lucru pe care-l puteți face atunci. Nefiind obișnuită să aveți încredere în apetitul dumneavoastră natural, probabil că vă va fi greu să aveți încredere în cel al bebelușului dumneavoastră. Poate că vă veți întreba dacă mănâncă ceea ce trebuie în cantități suficiente. Poate veți crede că ar trebui să-l încurajați sau să-l obligați să mănânce.

Iată ce mi-a povestit o mamă despre obiceiurile alimentare ale copilului ei, ale ei însăși, despre copilăria și sentimentele ei :

Am încercat să n-o mai întreb dacă-i este foame și să văd dacă-mi va spune ea acest lucru. În plus, am început să realizez că orele ei de masă s-ar putea să nu coincidă cu ale mele. Uneori mă îngrijorez de-a dreptul, cum se întâmplă atunci când trec patru ore de la trezirea ei, și încă nu-i este foame. Mi-am dat seama că, atunci când aștept să-mi spună că-i este foame, ea știe exact ce vrea să mănânce. Când nu mănâncă ce i-am pregătit, îmi vine să-i povestesc cum a fost copilăria mea. Mi se spusese de multe ori că eram foarte norocoși că aveam mâncarea respectivă. Oare nu știam că oamenii mureau de foame în China ? După care părinții aduceau bonurile de la alimente și ne spuneau cât ne costase masa respectivă. Un alt sentiment care mă încearcă atunci când lasă mâncarea în farfurie este cel provocat de gândul că urmează s-o mănânc eu. Așa încât mănânc și mă simt rău din cauză că am mâncat deja prea mult ! Sunt foarte stresată în ceea ce privește mâncarea. Mă uimește modul în care copilul meu se joacă pur și simplu cu ea fără s-o mănânce. Îi place să spună doar că nu-i este foame ori că a terminat și vrea să meargă la joacă. Cred că ceea ce îngreunează situația este faptul că așa mă comportam și eu când eram mică, dar părinții mei au făcut ca acest comportament să dispară. Fusesem făcută să cred că era cu adevărat important să mănânc și că nu puteam ieși la joacă până nu mâncam. De aceea probabil că sunt și oarecum invidioasă.

Ca să începeți a căpăta încredere în apetitul natural al bebelușului dumneavoastră, v-ar putea prinde bine să vă aduceți aminte de neîncrederea manifestată de părinți față de dumneavoastră și să exprimați sentimentele legate de aceste amintiri.

Acest lucru v-ar putea ajuta să abordați cu mai multă relaxare problema obiceiurilor alimentare ale bebelușului și să-l lăsați să-și regleze singur regimul alimentar.

Un alt sentiment comun este furia. Poate fi descurajator și frustrant atunci când copilul refuză să mănânce ceva ce dumneavoastră ați pregătit cu multă dragoste și grijă. De fapt, se poate chiar să simțiți un fel de respingere. Iată ce mi-a spus o mamă :

Aseară am făcut o ciorbă de fasole. Chiar înainte de a o gusta, a dat farfuria la o parte. Atunci am pus-o în mixer ca s-o mai mărunțesc și am ornat-o deasupra cu crutoane. Am crezut că-i va plăcea. A sorbit o dată, apoi a împins farfuria. M-am săturat să alerg de colo-colo ca să-i fac lucruri deosebite, iar aseară chiar m-am infuriat. Îmi venea să-i spun : „Mănâncă ciorba, altfel o să vezi tu !”

Dacă puteți să nu amestecați mâncarea și dragostea în mintea dumneavoastră, vă va fi mai ușor să vă păstrați calmul și obiectivitatea atunci când bebelușul va refuza să mănânce ceva pregătit de dumneavoastră. Aceasta nu înseamnă că bebelușul vă respinge. Când copilul va fi mai mare și va trece prin episoadele de dezvoltare adolescentină, veți fi răsplătită cu cineva care va aprecia probabil mult mai mult felul în care gătiți, iar cheltuielile cu achiziționarea legumelor și zarzavaturilor vor crește considerabil !

Uneori, experiențele profund traumatizante pot afecta încrederea părinților în capacitatea bebelușilor de a mânca ceea ce trebuie. Iată un exemplu :

La unul dintre seminariile pe care le-am organizat în Franța, o femeie a spus că este permanent neliniștită din cauză că bebelușul ei de zece luni nu mănâncă destul. Ea se temea că acesta nu se va dezvolta decât dacă-l convingea tot timpul să mănânce mai mult. Bebelușul a fost prezentat la seminar — era un băiețel puternic, voinic, fericit, ce nu părea deloc subnutrit. Am încurajat-o pe mamă să analizeze originea sentimentelor ei întrebând-o dacă bebelușul îi amintește de cineva anume. Și-a dat seama atunci că acesta îi amintește de mama ei. Pe când era adolescentă, femeia avusese grijă de mama ei bolnavă și îi făcuse de mâncare, convingând-o permanent să mănânce. Din păcate, bolnava a slăbit din ce în ce mai mult, iar în cele din urmă a murit. Această femeie a plâns din tot sufletul vreo 15 minute, timp în care a resimțit neliniștea și neajutorarea pe care le simțise ca adolescentă. După aceea, și-a dat seama că bebelușul este foarte diferit de mama ei. Acesta era sănătos și bine dezvoltat, iar ea a

înțeles că nu trebuie să-l convingă să mănânce mai mult decât voia.

Acest exemplu ilustrează felul în care experiențele noastre anterioare ne pot influența comportamentul pe care-l avem în calitate de părinți. Important este să căutăm aceste legături și să facem distincție între prezent și trecut. Vorbind despre lucrurile care v-au durut în trecut și plângând atunci când povestiți despre ele, puteți deveni mai conștientă de nevoile reale ale bebelușului dumneavoastră.

## **EXERCITII**

### **Explorați-vă copilăria.**

1. Vă amintiți momente în care ați fost convinsă ori obligată să mâncați, ați fost oprită să mâncați ceea ce voiați ori ați fost lăudată, răsplătită, certată sau pedepsită pentru că ați mâncat ori n-ați mâncat ? Ce-ați simțit atunci ? Exista mâncare suficientă (sau prea multă) în casă ? Ați văzut vreodată că s-a aruncat ori s-a recuperat mâncare ? Ce-ați simțit ?
2. Pe măsură ce creșteți, a fost în vreun fel mâncarea echivalată cu iubirea ? Spuneți cum.
3. Pe când erați copil sau adolescentă, ați avut vreodată o greutate mai mică sau mai mare decât cea normală ? Ați avut vreodată tulburări de alimentație ? Ce-ați simțit în legătură cu acest lucru ?

### **Exprimați-vă sentimentele**

#### **În legătură cu bebelușul dumneavoastră.**

1. Ce simțiți atunci când vă hrăniți bebelușul (la sân sau cu biberonul) ?
2. Credeți că bebelușul dumneavoastră mănâncă prea des sau nu destul de des ? Greutatea lui vă neliniștește ? A făcut cineva vreodată comentarii în legătură cu greutatea lui ? Cum v-ați simțit ? Puteți spune când îi este foame bebelușului dumneavoastră ?
3. (Dacă bebelușul mănâncă alimente solide) : Credeți că puteți avea încredere în preferințele naturale și programul alimentar pe care bebelușul dumneavoastră și l-ar face singur ? Credeți că bebelușul mănâncă suficient ceea ce trebuie ? Cum vă simțiți atunci când el refuză să mănânce ceva pregătit de dumneavoastră ?

## **Aveți grijă de dumneavoastră.**

1. Uneori părinții sunt atât de preocupați de copiii lor, încât uită de propriile nevoi alimentare. Timp de o zi, mâncați doar ceea ce vreți cu adevărat, atunci când vă este cu adevărat foame, indiferent de dieta și orele de masă ale bebelușului ori altor membri ai familiei.
2. Data viitoare când veți simți nevoia de a mânca atunci când sunteți tristă, nervoasă, neliniștită sau vă simțiți singură, dați mai bine telefon unui prieten.
3. Dacă sunteți prea grasă, alăturați-vă unui grup de sprijin care să abordeze nu doar aspectul nutritiv al scăderii în greutate, ci și pe cel psihologic.

## CAPITOLUL 4

# SOMNUL : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ SE ODIHNEASCĂ

### **Este bine să-l las pe bebeluș să doarmă cu mine ?**

Puii tuturor mamiferelor terestre dorm stând lipiți de mamele lor. În timpurile preistorice, sugarii dormeau probabil cu mamele lor. În societățile tribale de astăzi, această practică este încă destul de întâlnită. În schimb, în societățile avansate din punct de vedere tehnologic din America de Nord și Europa, ea a fost în mare măsură abandonată în favoarea leagănelor și pătușurilor. În majoritatea cazurilor, sugarul nu doarme nici măcar în aceeași cameră cu părinții.

Când și de ce s-a pierdut în societățile occidentale practica naturală a dormitului cu bebelușii ? În Europa secolului al XIII-lea, preoții catolici au început să recomande mamelor să nu mai doarmă cu bebelușii lor.<sup>1</sup> Deși principalul motiv pentru care a fost dat acest sfat l-au constituit probabil ascensiunea patriarhatului și teama unei prea mari influențe feminine asupra bebelușilor (mai ales asupra celor de sex bărbătesc), explicația *oferită* pentru recomandarea cu pricina a fost teama de a nu-i sufoca pe bebeluși, cu alte cuvinte, teama ca mamele să nu se „întoarcă” peste ei în somn. Astăzi se crede că, în Evul Mediu, majoritatea cazurilor de deces al sugarilor au avut drept cauze bolile sau pruncuciderea. Cazurile de sufocare accidentală au fost provocate probabil de către părinți aflați sub influența alcoolului.

În secolele al XIV-lea și al XV-lea, sfatul amintit a început să prindă, iar leagănele au devenit o piesă de mobilier obișnuită în majoritatea caselor cu copii.<sup>2</sup> Vârsta la care bebelușii erau puși să doarmă în leagăn în timpul nopții, în loc ca ei să doarmă în brațele mamelor, a început să scadă treptat. După Revoluția Industrială din veacul al XVIII-lea, noțiunea de „răsfăț” a devenit larg răspândită în țările industrializate, iar mamele au fost avertizate să nu-și țină prea mult în brațe copiii de teama de a nu face din ei niște monștri plini de ifose. În secolul al XX-lea, sugarii din societățile tehnologice au devenit mai separați ca nicio-

dată în istoria umanității de mamele lor. Tot mai multe nașteri aveau loc în spitale, acum fiind inventat salonul pentru nou-născuți din spitale, cu scopul de a-i proteja pe sugari de infecții. Încă din prima zi bebelușii erau puși să doarmă singuri, departe de mamele lor. Părăsirea treptată a obiceiului alăptării, încurajată de companiile producătoare de înlocuitori ai laptelui de mamă, a contribuit și mai mult la această separare a mamelor de sugari. În timpul alăptării, organismul mamei produce în mod normal hormoni (precum oxitocină și prolactină) care contribuie la nașterea unei puternice dorințe de apropiere fizică a mamei de bebelușul său. Hrănirea cu biberonul inhibă producerea hormonilor respectivi și elimină nevoia prezenței fizice a mamei biologice. Rezultatul tuturor acestor influențe este acela că, pe la 1950, foarte puțini bebeluși din țările occidentale industrializate dormeau cu mamele lor.

Nu este prea surprinzător faptul că părinții au început să ceară sfaturi în legătură cu un nou gen de probleme. Specialiștii în domeniul creșterii copiilor s-au trezit implicați într-un efort de găsire a unor remedii pentru bebelușii care nu mergeau seara la culcare, pentru cei care-și loveau capul, pentru copiii mici care se dădeau jos din pătuț și se duceau în patul părinților sau pentru cei care făceau pipi pe ei în somn ori aveau coșmaruri și le era teamă de întuneric. Multe dintre aceste probleme legate de somn puteau fi cauzate de faptul că bebelușii fuseseră obligați să doarmă singuri.

Este oare posibil ca predominanța tot mai accentuată a sexualității și a sarcinii la vârsta adolescenței să reflecte mai mult o nevoie a persoanelor respective de a fi ținute în brațe decât o dorință pentru actul sexual? Expresia „a se culca cu cineva” implică un contact sexual. Poate că ea reflectă o nevoie universală nesatisfăcută, proprie copilăriei, de a dormi alături de părinți și de a fi ținut în brațe în timpul nopții.

Din fericire, practica dormitului cu sugarii și copiii mici este tot mai mult recomandată și acceptată în țările occidentale industrializate, pe măsură ce părinții încep să capete încredere în tendința lor naturală de a împărți patul cu cei mici. Prin anul 1970, cărțile au început să recomande părinților să se culce cu bebelușii. Astăzi există multe cărți care recomandă acest lucru cunoscut și sub denumirea de „dormit în comun”.<sup>3</sup>

Bebeluşii au nevoi de ataşare foarte intense, pe care cercetătorii abia încep să le înţeleagă. Nevoia de contact fizic, atât în cursul zilei, cât şi noaptea, este vitală şi îndreptăţită în primii ani de viaţă. Anna Freud, fiica lui Sigmund Freud, a recunoscut acest lucru atunci când a scris : „Copilul simte o nevoie primitivă de a avea un contact direct şi plin de afectivitate cu corpul unei alte persoane atunci când trebuie să adoarmă... Nevoia biologică pe care sugarul o simte pentru *prezenţa permanentă* a persoanei

care are grijă de el este desconsiderată în societatea occidentală, iar copiii sunt lăsați singuri ore în șir ca urmare a concepției greșite potrivit căreia este un lucru sănătos să dormi... singur.”<sup>4</sup>

Unii specialiști în creșterea copiilor afirmă că bebelușii nu vor mai vrea să plece din patul părinților din clipa în care aceștia l-au luat cu ei. Se poate ca acest lucru să fie valabil în primii ani de viață, când copiii simt nevoia de apropiere și siguranță. Nu este însă necesar să ne obligăm copiii să devină independenți. Independența apare de la sine când aceștia cresc și nu mai au nevoile din primii ani ai vieții.

Dorința intensă a bebelușilor de a dormi lângă mamele lor își poate avea originea în trecutul evoluționist al speciei umane. În stadiul de vânător-culegător al existenței omului, bebelușii vor fi fost extrem de vulnerabili la atacurile animalelor de pradă și la vremea rece, mai ales noaptea. Sugarii care se temeau de întuneric și care refuzau să doarmă singuri aveau mult mai multe șanse de supraviețuire decât cei care nu protestau când erau puși jos. Prin urmare selecția a exercitat o presiune puternică în favoarea unor astfel de temeri.<sup>5</sup> Deși animalele de pradă nu mai sunt un pericol, iar locuințele noastre sunt încălzite, reflexele, instinctele și nevoile sugarilor de azi corespund încă modului de viață al omului vânător-culegător. Schimbările petrecute la nivelul civilizației umane s-au produs mult prea rapid pentru ca ele să aibă un efect semnificativ asupra structurii genetice a speciei noastre.

I-am cerut unui tată să-mi împărtășească sentimentele legate de faptul că împarte același pat cu bebelușul său. Iată ce mi-a spus :

Îmi place. Cu toate neplăcerile și inconvenientele, este realmente o bucurie să-l avem acolo. Uneori, când ne trezim dimineța, ne jucăm în pat. Lucrul ăsta mă încântă. Este grozav să stai cu toată familia în pat. Îți dă o senzație cu totul deosebită.

Cercetătorii au studiat modul de desfășurare a somnului și unde pe care le emite creierul bebelușilor care împart patul cu mamele lor, comparându-le cu cele ale bebelușilor care dorm singuri. Primii au mai multe momente scurte în care se deșteaptă, iar somnul lor adânc durează mai puțin decât în cazul celor din urmă. Aceasta se întâmplă probabil din cauza sunetelor și mișcărilor pe care le produce mama în timp ce doarme.<sup>6</sup>

Această stimulare pe timpul nopții a fost considerată un posibil mijloc de apărare împotriva sindromului morții infantile subite (SMIS). Una dintre teoriile referitoare la SMIS spune că sugarii dorm atât de adânc încât nu se pot trezi singuri și încețoșă a mai răsufla în timpul unui lung episod de oprire a respirației (apnee).<sup>7</sup> Studiile cu caracter intercultural au arătat că, în

societățile în care sugarii sunt ținuti regulat în brațe și în care mamele dorm cu aceștia, SMIS este mai puțin prezent comparativ cu societățile în care aceste practici nu există.<sup>8</sup> Cercetătorii nu afirmă că somnul solitar *provoacă* apariția SMIS, ci că dormitul alături de mamele lor poate fi un factor protector pentru acei sugari care prezintă risc de deces din cauza SMIS.

Pentru a dormi cu bebelușul dumneavoastră, s-ar putea să aveți nevoie de o perioadă de adaptare, dar, cu puțină perseverență, împărțirea aceluiași pat poate deveni o experiență plăcută pentru toată lumea. Totuși, dacă această practică nu dă rezultate, cel puțin îi puteți oferi bebelușului apropierea fizică necesară până când va adormi, având grijă ca noaptea să răspundeți cu promptitudine atunci când se trezește.

## **Ce măsuri de precauție ar trebui să iau astfel încât bebelușul meu să nu se sufocă sau să nu cadă din pat ?**

Unii părinți se tem că și-ar putea sufoca bebelușul. Este o temă îndreptățită, pentru că se cunosc situații, în timpurile moderne, în care părinții au ajuns deasupra sugarii și i-au sufocat (s-au „întors” peste ei), fiind vorba mai ales de sugari sub trei luni.<sup>9</sup> Acest lucru este însă puțin probabil să se întâmple dacă luați câteva măsuri de precauție. Nu-l luați pe bebeluș în pat cu dumneavoastră dacă aveți un somn foarte adânc sau vă aflați sub efectul unor substanțe care vă influențează somnul, cum ar fi alcoolul, tranchilizantele sau antidepresivele. Acest lucru este valabil pentru orice altă persoană care doarme cu dumneavoastră. Mamele cu sugari nu dorm foarte adânc decât dacă sunt sub efectul narcoticelor. La cel mai mic scâncet al bebelușului, mama se trezește de obicei. Este la fel de periculos să dormiți cu bebelușul dumneavoastră dacă sunteți obeză.

Un alt pericol îl poate reprezenta blocarea bebelușului în spațiul dintre saltea și perete. Acest lucru este foarte probabil să se întâmple între vârstele de trei și șapte luni, când bebelușii se pot mișca de colo-colo, dar nu au puterea de a ieși dintr-un loc îngust.<sup>10</sup> Este important să vă asigurați că salteaua este strâns lipită de perete și să folosiți o apărătoare (la fel ca la pătuț) pentru a-l împiedica pe bebeluș să cadă în spațiul respectiv.

---

## **MĂSURI DE SIGURANȚĂ CE TREBUIE LUATE ATUNCI CÂND DORMIȚI CU BEBELUȘUL**

- Nu luați nici un medicament care să vă afecteze somnul.
- Nu fumați niciodată în camera în care doarme bebelușul.
- Folosiți o saltea tare și evitați plăpumile.



- Asigurați-vă că bebelușul nu va cădea din pat.
- Evitați să lăsați spații între pat și perete.
- Nu vă așezați niciodată copilul pe o pernă.
- Așezați-vă întotdeauna copilul în așa fel încât acesta să doarmă pe spate.
- Nu dormiți cu bebelușul dacă sunteți obeză.
- Legați-vă părul la spate dacă este foarte lung.
- Nu vă culcați bebelușul în pat cu alt copil.
- Nu-l așezați pe bebeluș în apropierea unor jucării care atârnă.
- Nu vă lăsați niciodată bebelușul singur în pat.

Iată alte măsuri de precauție : nu dormiți cu bebelușul pe o saltea moale, pe un pat cu apă sau pe o canapea ; țineți-l aproape de partea superioară a patului, nu prea jos, pentru ca pătura să nu-i acopere capul ; nu-l așezați niciodată pe o pernă. De asemenea, este mult mai sigur să-l așezați să doarmă pe spate, nu pe burtă. Aceste indicații ar trebui avute în vedere și dacă bebelușul doarme în pătuț.

Un alt lucru îngrijorător este posibilitatea ca bebelușul să cadă din pat. Există câteva moduri de aranjare care pot împiedica acest lucru. Bebelușul poate dormi între cei doi părinți sau poate fi așezat la perete (punându-se lângă perete o apărătoare). O altă soluție este să așezați o piesă de mobilier la una dintre laturile patului sau să montați niște zăbrele. Dacă optați pentru această variantă, asigurați-vă că piesa respectivă este lipită de saltea și că spațiile dintre zăbrele sunt prea mici pentru ca trupul sau capul bebelușului să treacă printre ele. Unele familii dorm pe o saltea de mari dimensiuni întinsă pe jos, astfel încât, dacă bebelușul se rostogolește și ajunge jos, el să nu se lovească. O altă soluție este cea a „atașului” : un pat mic asemănător unui pătuț care se atașează chiar la patul adulților fără să existe o barieră între ele. Acest lucru îi permite bebelușului să aibă un loc al său, dar și să fie la îndemâna adulților.

## **Împărțirea aceluiasi pat favorizează incestul ?**

Multe persoane se gândesc imediat la incest atunci când aud despre părinți care-și iau bebelușii în pat cu ei. Acestea se tem că, prin prezența lor, părinții și copii deopotrivă se vor excita din punct de vedere sexual și că fie se va produce un incest, fie membrii familiei vor fi nevoiți să facă eforturi deosebite pentru a se stăpâni.

Aceste griji sunt nefondate. Incestul are o legătură mult mai mare cu trecutul plin de abuzuri al făptuitorului decât cu locul în care doarme bebelușul. Părinții care au tendințe incestuoase

sunt aproape întotdeauna victime ale abuzului sexual. Acesta este principalul factor favorizant al incestului. Nu contează dacă copilul doarme sau nu doarme singur.

Dacă simțiți nevoia de a vă stimula bebelușul din punct de vedere sexual sau de a vă folosi de trupul lui pentru a obține satisfacții sexuale, trebuie să nu vă lăsați biruită de aceste sentimente. Este un lucru foarte dureros. Probabil că dumneavoastră însevă ați fost abuzată sexual și v-ar prinde bine un tratament psihoterapeutic. Bebelușii n-ar trebui să fie forțați să satisfacă nevoile altor persoane, fie ele sexuale sau de altă natură. Abuzul sexual îi poate provoca o asemenea confuzie bebelușului sau copilului mic încât este posibil ca aproape orice lucru din viața lui să fie influențat în rău. Mulți adulți își amintesc faptul că au fost supuși unor abuzuri sexuale pe vremea când au fost mici. Efectele asupra vieții lor au fost devastatoare. Din clipa în care au apelat la psihoterapie, viața lor a început să se îmbunătățească în multe privințe.

Dar dacă copiii sunt atrași de părinții lor ? Sigmund Freud credea că, de pe la vârsta de trei ani până pe la șase ani, copiii dezvoltă dorințe sexuale față de părintele de sex opus. El a numit această tendință incestuoasă „complexul lui Oedip”, considerând că ea provoacă o stare considerabilă de tensiune și conflict în perioada preșcolară, stare ce trebuie eliminată pentru ca procesul de dezvoltare să se desfășoare normal. Freud considera că această etapă este normală și inevitabilă. Este important să amintim însă faptul că Freud a trăit într-o vreme în care împărțirea aceluiași pat de către părinți și copii nu era un lucru obișnuit în Europa, iar părinții nu-și țineau în brațe și nu-și strângeau prea mult copiii la piept. El și-a edificat întreaga teorie pe observații făcute asupra unor copii și adulți care nu beneficiaseră de apropiere fizică la începutul vieții lor și deci erau foarte dornici de afecțiune.

O altă teorie, mai verosimilă, este cea potrivit căreia sentimentele incestuoase ale copiilor mici nu sunt ceva normal sau inevitabil, ci sunt rezultatul unor nevoi nesatisfăcute. Copiii n-ar mai fi dezvoltat asemenea dorințe față de trupul părinților dacă ar fi fost atinși și ținuți în brațe destul la vârsta prunciei. Dr. Arthur Janov prezintă felul în care nevoia neimplinită de apropiere poate fi distorsionată, transformându-se într-o nevoie de ordin sexual : „Dacă un copil este neglijat și are disperată nevoie de căldură, el poate da o tentă erotică nevoii respective dacă nu și-o poate satisface singur în mod direct cu ajutorul părintelui său. Nevoia de iubire se confundă așadar cu sexul, putând apărea sentimente incestuoase în momentul în care se manifestă nevoia de iubire.”<sup>11</sup>

Dacă-l veți ține și-l veți strânge destul în brațe pe copil, atât în cursul zilei, cât și noaptea, îi veți satisface nevoia legitimă de

apropiere fizică, iar în perioada preșcolară vor apărea foarte puține conflicte, tensiuni, sentimente de gelozie sau de vină. Eu cred că psihologii nu vor vedea nimic din complexul lui Oedip la copiii care beneficiază de suficient contact fizic în primii ani de viață.

## **Dar cu viața mea sexuală cum rămâne ?**

Dacă dormiți cu bebelușul, s-ar putea ca viața dumneavoastră sexuală să necesite câteva ajustări. În societatea noastră se crede în general că bebelușii sau copiii n-ar trebui să-și vadă părinții întreținând raporturi sexuale pentru că ei nu înțeleg ce se întâmplă și li se poate face frică. În plus, oamenii caută ca aceste raporturi să se desfășoare de regulă în intimitate.

În mod obișnuit, patul conjugal este locul în care se face amor, dar odată ce acesta se transformă într-un pat familial, lucrul cu pricina este mai greu de înfăptuit acolo. În societatea noastră există multe idei rigide cu privire la momentul, locul și frecvența întreținerii raporturilor sexuale. Când părinții încep să doarmă cu copiii lor, cei dintâi devin mai flexibili, iar contactul sexual se produce pur și simplu atunci când și acolo unde este cu putință. O soluție ar fi să-l puneți pe copil să doarmă în altă cameră și să-l aduceți în patul familial în clipa în care sunteți pe punctul de a adormi.

Oricum, probabil că, după nașterea bebelușului, relația dumneavoastră sexuală se va schimba, indiferent că vreți sau nu vreți să dormiți cu el. Multe femei care alăptează descoperă faptul că nu mai sunt atât de interesate de raporturile sexuale. Acest lucru poate dura până la reluarea ovulației sau, la unele femei, până la încetarea alăptării. O explicație este aceea că alăptarea satisface nevoia de contact fizic și senzualitate. Suptul produce la unele femei contracții uterine care le dau acestora o senzație plăcută și care sunt asemănătoare celor din timpul orgasmului (dar mai moderate). Atât actul sexual, cât și alăptatul sunt procese biologice care asigură reproducerea și supraviețuirea progeniturilor. Dacă aceste procese n-ar fi fost ceva plăcut, specia noastră n-ar fi supraviețuit. Privit dintr-o perspectivă biologică, actul sexual nu este necesar atunci când există un bebeluș care trebuie alăptat. De fapt, existența unor copii de vârste prea apropiate ar pune în pericol supraviețuirea amândurora. Este deci cât se poate de normal ca o femeie să nu fie interesată sau să fie puțin interesată de relațiile sexuale în primul an după naștere, când organismul său este adaptat pentru alăptare. O altă cauză a interesului redus manifestat de o mamă pentru actul sexual este faptul că o mare parte a energiei și atenției sale se îndreaptă către bebeluș, mai ales dacă ea nu este ajutată de alte persoane. Situația diferă însă de la caz la caz, iar unele femei nu-și pierd deloc interesul față de relațiile sexuale.

Este interesant faptul că, în unele societăți, relațiile sexuale sunt interzise în perioada postnatală, tabuul respectiv putând dura și doi ani.<sup>12</sup> Acesta sporește șansele de supraviețuire ale sugarului prin faptul că previne apariția unei noi sarcini. Interdicția respectivă protejează însă și încrederea bărbatului în forțele proprii într-o perioadă în care multe femei manifestă un interes scăzut față de raporturile sexuale. În societățile occidentale nu există o asemenea interdicere a relațiilor sexuale, iar cuplurile sunt determinate să creadă că-și pot relua viața sexuală normală după șase săptămâni de la naștere. Mulți bărbați sunt profund dezamăgiți și plini de resentimente când acest lucru nu se întâmplă. Multe căsnicii ar putea fi salvate dacă persoanele respective ar fi avertizate dinainte că pierderea interesului unei femei față de relațiile sexuale după naștere este un fapt normal și temporar.

În următoarea discuție, o mamă mi-a povestit despre schimbările petrecute în viața ei sexuală după nașterea copilului său :

De la nașterea lui Noel, viața noastră sexuală s-a schimbat *radical*. Mai întâi de toate, durerile erau foarte mari. Apoi mi-era teamă că voi rămâne din nou însărcinată. În plus, eram frântă de oboseală. Luni întregi, n-am vrut să am nimic de-a face cu sexul. Apoi am acumulat o mulțime de resentimente la adresa soțului meu, mai ales pentru cele ce se-ntâmplau noaptea. Eu eram cea care trebuia să mă ocup de Noel atunci când se trezea, timp în care soțul meu se întorcea pur și simplu pe partea cealaltă și își continua somnul. Odată am încercat să facem dragoste, dar imediat ce am început Noel s-a trezit și a trebuit să-l alăptez. Am sfârșit prin a ne amuza de situația creată. Ca să fiu cinstită, de multe ori când îl alăptam trăiam senzații sexuale foarte puternice. Adeseori alăptatul era o experiență excitantă. Aceasta se întâmpla datorită manipulării mameloanelor. În aceeași măsură însă, el mă atinge cu blândețe pe toată suprafața sânilor. Așa aș fi vrut eu să fiu atinsă. Orice altceva mă indispunea *total*. Pur și simplu îmi repugna să simt mâinile unui bărbat pe mine. Erau prea aspre, prea grele și prea puțin delicate. Iar această atingere din partea lui Noel era de-a dreptul un lucru fantastic. Îmi plăcea la nebunie. Nu cred să fi avut vreodată un orgasm în adevăratul sens al cuvântului, dar eram cu siguranță excitată în timpul alăptării. Era un moment atât de plăcut !

Unii bărbați se simt în pericol de a fi respinși ca parteneri sexuali. Aceste sentimente sunt cauzate probabil de nesatisfacerea nevoilor timpurii de atingere și ținere în brațe. Un băiețel care beneficiază de suficient contact fizic cu trupul mamei lui

ntât ziua, cât și noaptea nu va depinde mai târziu de relațiile sexuale pentru a se simți împlinit ca bărbat. Dacă sunteți bărbat și aveți o stare de neliniște și supărare provocată de pierderea interesului soției față de relațiile sexuale, încercați să n-o forțați să alcagă între nevoile bebelușului și cele ale dumneavoastră. Acest lucru ar pune-o într-o situație foarte dificilă. Trebuie să fiți conștient de faptul că pierderea interesului soției este ceva temporar și că ea are nevoie de dragostea și sprijinul dumneavoastră. Cu cât o puteți ajuta mai mult să-și îndeplinească rolul de mamă, cu atât relația dintre dumneavoastră și ea va fi mai bună. Ea trebuie să știe că o iubiți, că o îndrăgiți și fără raporturi sexuale. Încercați să țineți minte faptul că, împreună, aveți grijă de un copil care va crește cu mai puține tare emoționale decât aveți dumneavoastră înșivă.

Dacă sunteți femeie și aveți grijă de un bebeluș, nu uitați să întrețineți relația cu soțul dumneavoastră, chiar dacă s-ar putea să nu fiți interesată de raporturile sexuale. Vă puteți arăta dragostea în alt mod decât prin raporturi sexuale. Bebelușul dumneavoastră va avea astfel doi părinți între care va exista o relație solidă, bazată pe dragoste reciprocă.

Iată ce mi-a spus un tată după nașterea primului său copil :

După ce s-a născut Scotty, Cathy nu era deloc interesată de raporturile sexuale. Nu știam ce să mai cred, eram neliniștit și supărat. Era o mare deosebire între felul în care se comporta în acel moment și felul în care se comportase atunci când fusese însărcinată. Mă simțeam ignorat, întreaga atenție fiind îndreptată spre Scotty. Nu era corect. Ce făcusem oare ? Îmi distrusesem viața aducându-o în ea pe altcineva ? Aveam sentimentul că ceva nu este în regulă cu mine. Îmi era greu să-mi reamintesc că în privința mea totul este în regulă și că schimbarea se petrece în altă parte. Mi-am spus că soția mea, Cathy, nu vrea să aibă de-a face cu mine, așa încât am considerat și eu că nu vreau să am de-a face cu ea. Am considerat că, dacă ea ar fi mai atentă cu mine, aș fi mai interesat de ea. Situația s-a dovedit a fi una cu adevărat dificilă, ca un fel de spirală descendentă.

Probleme maritale precum cea de mai înainte pot fi rezolvate. Este foarte bine dacă ambii părinți cunosc pe cineva cu care să poată discuta, în fața căruia să poată plânge și să-și poată descărca nervii, înainte ca sentimentele lor să ducă la izbucnirea unei crize. Ajutorul ocazional primit în îngrijirea copilului contribuie de asemenea la dispariția presiunilor și le permite părinților să aibă mai mult timp pentru ei și să-și acorde mai multă atenție unul altuia.

## **Ce pot face în legătură cu problemele care apar la ora de culcare ?**

Ora culcării este adesea un moment dificil în familiile cu copii mici, mai ales după vârsta de un an. În urma unui studiu s-a constatat că jumătate dintre bebelușii cu vârsta cuprinsă între unu și doi ani se opun de obicei atunci când trebuie să se culce, cauzându-le părinților probleme.<sup>13</sup> Culcarea se poate face însă fără probleme odată ce nevoile bebelușilor sunt cunoscute. Există câteva motive posibile pentru care bebelușul nu adoarme atunci când dumneavoastră ați vrea ca el să se culce : 1) bebelușului nu-i este somn ; 2) bebelușul este prea stimulat ; 3) bebelușul simte nevoia de apropiere fizică ; 4) bebelușul simte nevoia să plângă ; 5) dumneavoastră sunteți încordată ; 6) bebelușului nu-i place să i se spună ce să facă. Fiecare dintre aceste motive va fi analizat separat.

---

### **POSIBILE MOTIVE PENTRU CARE BEBELUȘII NU ADORM**

- Bebelușului nu-i este somn.
  - Bebelușul este prea stimulat.
  - Bebelușul simte nevoia de apropiere fizică.
  - Bebelușul simte nevoia de a scăpa de stres prin plâns (fiind ținut în brațe).
  - Părinții sunt încordați sau neliniștiți.
  - Bebelușului nu-i place să i se spună ce să facă (lucru mai probabil după vârsta de 12 luni).
- 

### ***Bebelușului nu-i este somn***

Unii părinți consideră că bebelușul lor ar trebui să meargă la culcare exact la aceeași oră în fiecare seară și să doarmă regulat în cursul zilei. Adulții merg însă rareori la culcare la aceeași oră două seri la rând, pentru că ei sunt mai obosiți în unele zile decât în altele. Nu aveți nici un motiv să credeți că bebelușii sunt altfel. Deși părinților le convine ca bebelușii să aibă un somn regulat, unii bebeluși nu se comportă astfel. Adeseori părinții sunt cei care „au nevoie” ca bebelușii să doarmă, astfel încât ei să poată trage la rândul-le un pui de somn ori să petreacă un timp singuri sau împreună. Este important ca dumneavoastră să vă cunoașteți nevoile și să încercați să vi le satisfaceți, dar nu trebuie să faceți acest lucru pe seama bebelușului. Doar el știe cât trebuie să doarmă într-o anumită zi. Unii bebeluși au nevoie de mai mult somn decât alții. În plus este posibil ca somnul lor să aibă o durată diferită de la o zi la alta, în funcție

de factori precum vârsta, măsura în care s-au bucurat de mișcare, aer curat și soare, starea sănătății, ritmul de creștere și timpul petrecut plângând.

Bebelușii nu au nevoie de atât somn pe cât se crede sau se recomandă în mod obișnuit, iar cu cât se eliberează mai mult de tensiuni prin plâns, cu atât se pare că au mai puțină nevoie de somn. Acest lucru este dovedit în parte de către copiii instituționalizați care plâng foarte puțin și care se știe că dorm foarte mult. În urma unui studiu efectuat asupra câtorva copii instituționalizați imediat după ce aceștia au fost adoptați, s-a constatat că una dintre reacțiile la îmbunătățirea îngrijirii a constatat în reducerea numărului orelor de somn. În plus, bebelușii adoptați au avut adesea episoade de plâns determinate de cauze necunoscute.<sup>14</sup>

Părinții care le permit bebelușilor să plângă atât cât simt nevoia (ținându-i în același timp în brațe) descoperă că aceștia n-au nevoie de mult somn. Fiul meu dormea circa 13 ore pe zi la vârsta de șase luni, 12 ore și jumătate la vârsta de un an și cam 11 ore și jumătate la vârsta de 18 luni (inclusiv somnul din cursul zilei). Pe la vârsta de doi ani, dormea aproximativ 11 ore noaptea, iar ziua nu mai dormea deloc. Fiica mea a urmat același program.

În schimb, unii bebeluși, care n-au putut să doarmă bine din cauza stresului, dorm mai mult și mai profund după ce plâng sănătos. Odată însă ce vor recupera somnul pierdut, probabil că ei vor avea nevoie de mai puțin somn decât cei care n-au plâns destul. Deci bebelușii care plâng suficient dorm în general bine, dar nu mult.

Implicația acestui lucru este aceea că nu trebuie să presupunem că bebelușul va merge la culcare atunci când credeți dumneavoastră că ar trebui să meargă. Lucrurile vor merge mult mai ușor dacă, înainte de a-l pune în pat, veți căuta cu atenție semnele ale faptului că-i este somn. În categoria semnelor respective intră închiderea pleoapelor, frecarea ochilor, întinsul pe jos sau faptul că se agață tot timpul de dumneavoastră.

În diferitele părți ale Globului, bebelușii au ore foarte diferite de culcare. De pildă, în Europa de Sud, unde mulți oameni dorm după-amiaza, se obișnuiește ca bebelușii și copiii mici să fie încă treji la ora zece-unsprezece noaptea. În Anglia, potrivit tradiției, copiii trebuie culcați pe la șase-șapte, înainte ca adulții să ia masa de seară. Nu există o regulă, iar dumneavoastră puteți adapta programul de somn al bebelușului astfel încât acesta să corespundă nevoilor și stilului propriu de viață.

În loc să încercați să-l faceți pe copil să doarmă atunci când nu-l este somn, o modalitate mai bună de a-i ajusta programul de somn la o oră mai timpurie ar fi aceea de a nu-l lăsa să doarmă târziu după-amiaza. Pe măsură ce copilul crește și

ajunge să doarmă o singură dată în cursul zilei, puteți face în așa fel încât acest lucru să se petreacă pe la prânz sau la începutul după-amiezii. Atenție însă : culcatul prea devreme îl poate face pe bebeluș să se trezească mai repede dimineața. În schimb, dacă vreți ca bebelușul să stea treaz mai mult timp în cursul serii, atunci îl puteți face să se culce mai târziu după-amiaza.

### ***Bebelușul este prea stimulat***

Majoritatea sugarilor pot adormi practic oriunde. Dar, pe măsură ce bebelușii cresc, oamenii și lucrurile devin tot mai interesante, relațiile sociale devin mai profunde, iar noile aptitudini motorii și de comunicare stârnesc senzații noi. Copiii mici preferă adeseori să se joace sau să interacționeze cu alte persoane decât să doarmă. Ei pot deveni atât de absorbiți de ceea ce fac încât n-o să vă dați seama că le este somn. În asemenea momente, puteți căuta semne ale faptului că bebelușului dumneavoastră îi este somn, după care să încercați să reduceți intensitatea stimulării. O cameră întunecoasă și liniștită îmbie în mod evident mai mult la somn decât una luminoasă și zgomotoasă.

### ***Bebelușul simte nevoia de apropiere fizică***

Chiar dacă bebelușului îi este somn și ați redus la minimum intensitatea stimulării, este posibil ca acesta să nu vrea să fie pus să doarmă singur. Așa cum am menționat deja, bebelușii simt nevoia de apropiere fizică atunci când adorm. De aceea vă recomand să vă țineți în brațe copilul sau să vă întindeți lângă el până adoarme.

Este un lucru neobișnuit ca bebelușul să adoarmă singur fără să apeleze la un comportament de control. Un studiu efectuat pe 126 de sugari sănătoși a revelat faptul că bebelușii care adormeau în prezența unui adult erau mai puțin înclinați să folosească un obiect de atașare sau să-și sugă degetul.<sup>15</sup> Cei care adorm singuri trebuie să învețe să-și reprime nevoia de apropiere, ca și nevoia de a protesta și de a plânge. Ei fac acest lucru apucând un obiect preferat sau sugându-și degetul ori suzeta.

### ***Bebelușul simte nevoia să plângă***

Uneori este greu să distingi somnolența de nevoia de a plânge. Adevărata stare de somnolență a unui bebeluș se poate identifica după înfățișarea obosită, liniștită a acestuia. Un bebeluș care este realmente pregătit să adoarmă va face acest lucru imediat și în mod spontan de îndată ce distracțiile și stimularea vor fi fost reduse. El nu va fi agitat, plângăcios, neastâmpărat sau hiperactiv.

Unii părinți cred că smiorcăiala și agitația sunt semne ale somnolenței. De multe ori îi auzi pe părinți spunând : „Of, începe să se agite. Probabil că vrea să doarmă.” Smiorcăiala și agitația



sunt semne ale nevoii de a plânge, nu ale nevoii de a dormi. Este posibil ca bebelușii care se agită să simtă că le este somn, dar ei nu sunt încă pregătiți să adoarmă atâta vreme cât se agită. Agitația apare adeseori la sfârșitul zilei, dar acest lucru se întâmplă doar din cauză că oboseala îi face pe bebeluși să-și reprime mai greu sentimentele. De aceea, când un bebeluș nu are multă energie, există șanse mai mari ca el să plângă și să-și exprime sentimentele pe față. Însă el nu va fi cu adevărat pregătit să adoarmă decât *după* ce a plâns.

Bebelușii agitați care n-au plâns atunci când au simțit nevoia este puțin probabil să adoarmă fără a apela la un comportament de control care să-i ajute să-și reprime sentimentele. (A se vedea capitolul 2.) Acesta ar putea consta în apucarea unei pături mai deosebite, sugerea degetului sau suzetei, suptul la sân sau legănăt. Aceste comportamente de control îi fac pe bebeluși să intre într-un fel de transă temporară care-i ajută să se liniștească și să adoarmă. Dacă însă apelați în mod regulat la legănăt, plimbat, alăptat sau alte lucruri asemănătoare pentru a vă liniști copilul și a-l face să doarmă, pot apărea o serie de greutăți. S-ar putea să vă descurajați constatând că acesta se trezește și plânge de îndată ce-l așezați. Dumneavoastră îl luați din nou și începeți să-l legănați, să-l plimbați sau să-i dați să sugă cu scopul de a-l adormi la loc. El iarăși refuză să-l așezați. Această situație poate continua câteva ore.

Unii specialiști recomandă ca bebelușul să fie așezat în pătuț și lăsat singur în cameră. Ei susțin că acesta va plânge 20—30 de minute în prima noapte și vreo zece minute în cea de-a doua. În a treia noapte el va adormi fără să mai plângă. Alții recomandă o abordare mai graduală, bebelușul fiind lăsat să plângă singur doar câteva minute la început. În cele din urmă, el învață să se „liniștească” singur apelând la un comportament de control cum ar fi suptul degetului.

Eu *nu* recomand nici una dintre aceste metode, din câteva motive. Ignorarea unui copil care plânge poate duce la scăderea încrederii acestuia în dumneavoastră. El va învăța că nu se poate baza pe dumneavoastră atunci când este supărat. De asemenea, metodele respective îi pot accentua sentimentele de neajutorare, neajutorare și teamă. Aceste posibile efecte pot da naștere mai târziu unor probleme.

Dacă v-ați legănat copilul sau l-ați pus la sân ca să adoarmă, iar el se trezește și plânge de îndată ce-l așezați, probabil că simte nevoie să plângă. Legănatul sau suptul la sân se poate să-l împiedice să elimine stresul acumulat. Puteți rezolva această problemă ținându-vă copilul în brațe și acordându-i atenție, *fără* însă a-l legăna sau a-l alăpta. Atunci va avea ocazia să plângă neîntinșerit. Când va fi terminat de plâns, probabil că va cădea într-un somn adânc, iar atunci veți putea să-l așezați în pătuț

fără să se trezească. Plânsul în acest caz nu este produs de teamă sau de nevoia bebelușului de a se afla în prezența dumneavoastră, pentru că vă aflați chiar acolo cu el, ci este o eliberare de tensiunile acumulate, de care bebelușul trebuie să scape înainte de a cădea într-un somn adânc. Așa încât, chiar după ce a plâns zdravăn în brațele dumneavoastră, va trebui poate să mai așteptați vreo 10—15 minute după ce bebelușul a adormit, ca să-l puteți așeza în pătuț. Dacă încercați să-l puneți prea repede, s-ar putea ca el să se trezească.

Obiceiurile de culcare pot fi benefice, mai ales în cazul copiilor mici, căroră lucrurile previzibile le prind bine. Un comportament de seară poate fi, de pildă, o baie urmată de spălatul pe dinți și o poveste. Când însă ritualurile de culcare (cum ar fi legănatul sau alăptatul) îl împiedică pe bebeluș să plângă, ele pot deveni comportamente de control și pot crea probleme în privința somnului. Copiii mici simt adeseori nevoia de a plânge înainte să adoarmă. Dacă îi dați voie copilului să plângă în timp ce dumneavoastră stați cu el, acesta va dormi bine și se va trezi vesel și odihnit. Prin urmare, asigurați-vă că în programul de culcare rezervați timp și pentru ascultat. (Mai târziu, când va fi mai mare, copilul va folosi acest timp nu doar pentru a plânge, ci și pentru a discuta despre ceea ce l-a supărat în ziua respectivă.)

### ***Dumneavoastră sunteți încordată***

Unii bebeluși sunt foarte sensibili la starea de spirit a altor persoane și nu pot adormi liniștiți dacă părinții lor sunt încordați. Dacă vă țineți în brațe copilul și vă gândiți că „trebuie să adoarmă chiar *în clipa asta*”, există șanse ca el să nu adoarmă! Sau dacă sunteți stresată, neliniștită, nerăbdătoare sau nervoasă atunci când îl țineți în brațe încercând să-l culcați, este posibil ca bebelușul să nu se liniștească tocmai din această cauză. Ceea ce vă ajută pe dumneavoastră să vă liniștiți probabil că-l va ajuta și pe bebeluș să se liniștească. Dacă nevoia dumneavoastră de somn sau de a petrece un timp singură nu este satisfăcută, încercați să găsiți o cale de a vi-o satisface. Când vă veți simți mai puțin aglomerată sau stresată, veți avea mai multă răbdare și veți putea să-i faceți bebelușului un program de culcare mai flexibil, iar copilul va reacționa probabil adormind mai ușor.

### ***Bebelușului nu-i place să i se spună ce să facă***

În cel de-al doilea an de viață, copiii intră într-o etapă a dezvoltării lor în care vor să fie stăpâni pe existența lor atât cât este cu putință. Le displace profund și nu rabdă să li se spună ce să facă. Este un lucru sănătos și normal, despre care vom discuta în detaliu în capitolul 6. Această dorință de autonomie poate fi una dintre cauzele problemelor care apar la ora culcării în cel de-al doilea an de viață. Dacă anunțați brusc faptul că este

ora culcării, copilul s-ar putea să se opună cu înverșunare, chiar și atunci când îi este somn. Dacă sunteți mai flexibilă și țineți seama de semnele prin care copilul dumneavoastră vă indică faptul că este pregătit pentru somn, veți întâmpina o rezistență mai slabă și poate chiar veți fi surprinsă să constatați că acesta la singur hotărârea de a merge la culcare. Iată ce mi-a spus o mamă :

Înainte aveam o mulțime de probleme la ora culcării, dar acum lucrurile merg mai bine. Cred că problema era că Gloriei nu-i plăcea să i se spună că trebuie să meargă la culcare, motiv pentru care opunea rezistență. Și mai cred că era normal ca ea să se opună. Simțea că nu era încă pregătită pentru somn. Când am așteptat ca ea să ne indice momentul în care i se face somn, ea chiar ne-a spus în cele din urmă că-i este somn și vrea să se culce.

În cazul în care copilul dumneavoastră simte că mersul la culcare nu este atât de interesant ca joaca, puteți transforma obiceiurile de culcare într-o joacă. De pildă îl puteți determina pe copil să facă baie sugerându-i o activitate plăcută pe care s-o desfășoare în cadă. Când copiii simt că anumite activități îi distrează, ei sunt de regulă foarte dispuși să coopereze. De asemenea, când culcatul implică o separare, este normal să se manifeste opoziția copilului. Când vă țineți în brațe copilul sau vă înfundeți lângă el până adoarme, ora de culcare devine un moment de apropiere pe care acesta îl așteaptă cu nerăbdare. (A se vedea capitolul 6 pentru mai multe amănunte despre stărnirea dorinței de cooperare la copiii mici.)

## **Cum îl pot face pe bebelușul meu să doarmă noaptea fără să se trezească ?**

Trezirea în timpul nopții este o problemă comună, mulți bebeluși continuând să se comporte astfel chiar și după vârsta de doi ani. Un studiu a arătat că 35 % dintre bebelușii cu vârsta de un an se trezesc cel puțin o dată în timpul nopții.<sup>16</sup>

În primele luni, este normal ca sugarii să se trezească o dată sau de mai multe ori noaptea din cauza foamei. Ei nu sunt capabili să reziste foarte mult timp fără hrană. La vârsta de șase luni, majoritatea bebelușilor sănătoși dorm noaptea fără să se trezească, deși unii ar mai putea simți încă nevoia de a mânca o dată până dimineața. Dacă bebelușul dumneavoastră (care are peste șase luni) se trezește mai mult de o dată pe noapte, este puțin probabil ca acest lucru să fie din cauza foamei. Alte cauze posibile sunt boala, suferința, un zgomot puternic sau pur și simplu nevoia de apropiere.

## CAUZE POSIBILE ALE TREZIRII ÎN TIMPUL NOPTII

- Foamea (mai probabil înainte de 6 luni)
- Boala, suferința, disconfortul
- Nevoia de apropiere fizică
- Coșmarurile sau teama
- Nevoia de eliminare a stresului prin plâns (fiind ținut în brațe)

Cauza cea mai probabilă a trezirilor de noapte la bebelușii mai mari este însă nevoia de a scăpa prin plâns de stresul acumulat (fiind ținuți în acest timp în brațe). Poate că bebelușul dumneavoastră nu are destule ocazii de a plânge în cursul zilei și în momentul culcării. Așa cum am arătat în capitolul 2, bebelușii învață să-și reprime plânsul cu ajutorul unor comportamente repetitive denumite comportamente de control, cum ar fi alăptarea de „consolare” sau suptul degetului. Dacă apelați în mod regulat la un comportament de control spre a vă liniști bebelușul în timpul zilei sau a-l pune în pătuț să doarmă, este posibil ca el să nu plângă suficient, tensiunile acumulate putându-l împiedica să doarmă bine.

Este mult mai probabil ca bebelușul să se trezească și să plângă mai frecvent noaptea dacă comportamentul său de control este asociat cu trupul dumneavoastră, constând de pildă în legănat sau alăptat. Dacă comportamentele de control ale bebelușului vă implică și pe dumneavoastră într-un anumit fel, el va părea să aibă „nevoie” de dumneavoastră pentru a desfășura activitățile respective de fiecare dată când sentimentele sale se vor manifesta în cursul nopții. Aceasta este un alt fel de nevoie derivată din necesitatea legitimă de apropiere resimțită în timpul nopții.

Bebeluşii care au comportamente de control nelegate de trupul părinților, cum ar fi suptul suzetei, al degetului, apucarea unor pături mai deosebite sau a unor animale de pluș, nu plâng atât de mult după ei în cursul nopții. Chiar dacă este posibil ca acești bebeluși să se trezească des, părinții nu-și vor da seama de acest lucru, mai ales dacă bebelușul doarme singur într-o cameră separată. Asemenea bebeluși vor suge sau vor apuca pur și simplu obiectele preferate și vor adormi la loc. Așadar, dacă bebelușul dumneavoastră nu se trezește de obicei noaptea, nu înseamnă neapărat că el plânge atât cât simte nevoia. Aceasta poate însemna că el are un comportament de control la care apelează noaptea pentru a-și reprima plânsul.

Este un lucru foarte obișnuit ca bebeluşii hrăniți la sân să se trezească des noaptea cu mult după vârsta de șase luni. Cercetătorii au constatat că aceștia se trezesc mai des noaptea în cel de-al doilea an decât bebeluşii de vârstă similară care au fost înțărcați.<sup>17</sup> Bebeluşii care se trezesc în cursul nopții nu mai tre-

buie hrăniți atât de frecvent, cu toate că par a vrea să mănânce zi și noapte după trecerea câtorva ore. Pentru acești bebeluși, alăptarea este aproape sigur un comportament de control care-i ajută să-și reprime sentimentele.

Alăptatul timp de câțiva ani este un mijloc excelent de satisfacere a nevoilor alimentare și de apropiere fizică ale bebelușului. Aceasta nu înseamnă însă neapărat că el trebuie alăptat des noaptea. Dacă din această cauză suferiți de un deficit de somn, poate ar fi bine să stabiliți cu bebelușul o relație bazată pe ascultare, pe lângă cea legată de alăptare. Dacă veți înceta să vă mai alăptați bebelușul ca să-l „consolați” și-l veți alăpta doar dacă-i este realmente foame sau sete, veți dormi amândoi mai bine. Pregătiți-vă însă ca, la început, să asistați la lungi reprize de plâns.

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să încetați a mai folosi comportamentele de control din momentul culcării (alăptarea, legănatul) spre a-l determina pe bebeluș să adoarmă. Țineți-l în brațe fără a-l distra în vreun fel și lăsați-l să plângă dacă simte nevoia. Iată ce mi s-a întâmplat mie :

Spre încântarea mea, fiul mea a început să nu se mai trezească noaptea pentru a se hrăni pe la vârsta de trei luni. Încântarea a fost însă de scurtă durată, căci la vârsta de șase luni el a început să se trezească de două până la șase ori pe noapte. Îmi amintesc faptul că atunci am început să-l alăptez dinadins înainte de culcare fiindcă acesta era un mod ușor și comod de a-l „face” să doarmă. N-am făcut nici o legătură între alăptarea dinaintea culcării și trezirea din timpul nopții, iar el a continuat să trezească în *fiecare* noapte. De fiecare dată îl alăptam ca să adoarmă la loc, îi țineam capul lipit de pieptul meu sau mă uitam la el cum plânge. N-am putut afla de ce continua să se trezească noaptea. Abia când el a împlinit un an și 11 luni mi-am dat seama că alăptarea de la ora culcării îl împiedica să plângă înainte să adoarmă. Așa că, într-o seară, la ora menționată, l-am ținut în brațe fără să-i dau să sugă. A plâns destul de mult, dar în acea noapte a dormit mai bine. În câteva zile și-a făcut obiceiul de a dormi noaptea fără să se trezească, plângând seara înainte de culcare (în timp ce eu îl țineam în brațe). În sfârșit, pentru prima oară după doi ani, am început și eu să dorm suficient noaptea ! După aceea nu l-am mai alăptat niciodată înainte de culcare, dar el a continuat să sugă în timpul zilei până când s-a înțărcat la vârsta de doi ani și jumătate.

Și biberonul poate face obiectul unui comportament de control. Unii bebeluși hrăniți cu biberonul se trezesc noaptea cerând

să bea lapte, deși sunt cu mult trecuți de vârsta la care mai au nevoie de lapte în cursul nopții. Soluția acestei probleme este aceeași cu cea valabilă în cazul bebelușilor hrăniți la sân care se trezesc des noaptea : încetați să-i mai dați lapte înainte de culcare și în cursul nopții și permiteți-i bebelușului să plângă dacă simte nevoia, ținându-l în același timp în brațe și acordându-i permanent atenția dumneavoastră.

După ce ați încercat această soluție, dacă bebelușul (mai mare de șase luni) sau copilul continuă să se trezească des noaptea, iar dumneavoastră considerați că și-a făcut un comportament de control din a suga la sân sau din biberon, puteți să-l oferiți brațele dumneavoastră ocrotitoare și o ceașcă de lapte, suc de fructe sau apă în locul sânelui sau biberonului, atunci când se trezește în cursul nopții. Astfel veți afla dacă el plânge pentru că-i este foame, sete sau simte nevoia de apropiere. Dacă acceptă să bea și adoarme liniștit la loc, atunci veți ști că i-a fost pur și simplu sete sau foame. Dacă însă refuză și plânge sau își varsă nervii, atunci veți ști că simte probabil nevoia de a se elibera de stresul acumulat (presupunând că nu se simte rău și nu-l doare nimic).

În plus, există și alte mijloace (în afara alăptării frecvente) la care dumneavoastră este posibil să apelați fără să vă dați seama pentru a-l distra pe bebeluș și a-l împiedica să plângă în timpul zilei. Poate că de multe ori încercați să-l înveseliți atunci când se agită, fără să realizați că la origine se află o stare de tensiune de care el trebuie să scape prin plâns. Dacă-l lăsați să plângă atât cât simte nevoia în cursul zilei (acordându-i atenția dumneavoastră), nevoia bebelușului de a plânge în cursul nopții se va diminua.

De asemenea, puteți încerca să reduceți stresul la care este supus bebelușul. Este oare prea stimulat sau atmosfera din casă este prea stresantă ? Dacă viața bebelușului este una liniștită și plină de evenimente previzibile, probabil că el va dormi mai bine.

Dacă ați încercat să aplicați toate aceste lucruri, iar bebelușul continuă să se trezească des noaptea, îl puteți încuraja să plângă la prima trezire din cursul nopții. Dacă în acel moment a plâns zdravăn în brațele dumneavoastră, există șanse mai mari ca el să doarmă fără a se trezi până dimineață. Dar până să observați vreun rezultat, este posibil să treacă mai multe nopți.

Așa cum am menționat în capitolul 2, o naștere traumatizantă îl poate face pe bebeluș să se trezească des noaptea și să plângă. Orice bebeluș are câteva perioade de somn adânc în cursul nopții, punctate de scurte intervale caracterizate printr-o stare semiconștientă sau chiar de veghe. Poate că acei bebeluși care plâng în momentele respective își amintesc cum s-au născut și nu adorm la loc atât de ușor. Trezirea seamănă intrucâtva cu ieșirea din pânțele. Unii părinți observă că bebelușii lor plâng

în fiecare zi la ora la care s-au născut. Dacă nașterea s-a produs în timpul nopții, bebelușul va fi agitat în momentul respectiv. Acești bebeluși trebuie să-și facă plânsul de noapte în momentul în care le revin acele amintiri.

Trezirea în cursul nopții n-a fost o problemă prea gravă pentru părinți până la apariția obiceiului de a dormi separat. Este extrem de neplăcut și obositor să te dai jos din patul cald de câteva ori în toiul nopții, să aprinzi lumina, să-ți pui halatul și papucii, să te duci într-o altă cameră și să iei din pătuț un bebeluș care plânge. Dacă vă veți lăsa copilul să doarmă cu dumneavoastră în pat, veți fi lângă el atunci când va avea nevoie de dumneavoastră și nu va mai trebui să vă dați jos din pat. Acesta este unul dintre avantajele de necontestat ale împărțirii patului cu bebelușul dumneavoastră.

Când copilul doarme într-o altă cameră, este foarte tentant să-l ignorați atunci când se trezește și plânge noaptea. De fapt, unii părinți își spun chiar că bebelușul n-are deloc nevoie de ei. Ei ajung să creadă că acesta și-a făcut pur și simplu un prost obicei de care-l vor putea lecu cu ușurință. Lor le este foarte ușor să urmeze sfaturile unora dintre specialiști, care consideră că soluția la această problemă este aceeași cu cea aplicabilă în cazul problemelor de la ora culcării. Ei îi sfătuiesc pe părinți să ignore copilul pentru ca acesta să învețe că nu va obține nimic dacă se va trezi și va plânge.

Eu nu recomand această metodă. A ignora un copil care plânge, indiferent de oră, poate fi un lucru foarte dăunător pentru că astfel se pot naște în el sentimente de neîncredere, neajutorare sau neliniște. Bebelușii au nevoie de apropiere nu doar când adorm seara, ci și când se trezesc noaptea. Bebelușul nu are de unde să știe că dumneavoastră sunteți aproape dacă nu vă vede, nu vă aude, nu vă simte mirosul sau nu vă percepe în vreun alt fel prezența. Faptul de a fi lăsat să plângă singur îl înfrământă.

Mi-este rușine să spun că odată am încercat să-mi ignor băiețuțul atunci când plângea noaptea. Aceasta s-a petrecut înainte de a învăța cum să-l ajut să doarmă fără să se trezească în timpul nopții. Iată ce s-a întâmplat :

Când fiul meu avea zece luni, dormea într-un pătuț într-o cameră separată. Se trezea în mod regulat de două până la șase ori pe noapte. Un prieten m-a convins că era doar un obicei prost de care-l puteam dezvăța ignorându-l atunci când plângea noaptea ; așa că am încercat. A plâns mult (vreo 45 de minute) în prima noapte, ceva mai puțin în următoarele două nopți, iar în a patra noapte n-a mai plâns deloc. După câteva nopți însă, l-am auzit scâncind de câteva ori. Am așteptat un timp după ce a scâncit, apoi

am intrat încet în camera lui. Spre surprinderea mea, stătea întins în pătuț, treaz, cu ochii larg deschiși. De îndată ce m-a văzut, a izbucnit în lacrimi, așa încât l-am luat imediat în brațe, iar el s-a agățat de mine ca o maimuțică. Am stat cu el și am plâns sănătos și fără încetare timp de *două ceasuri întregi*. În următoarele zile, amândoi am plâns foarte mult. Mi-am dat seama că faptul de a fi fost lăsat singur fusese o experiență foarte traumatizantă pentru el. A doua zi, am luat salteaua de la pătuț, am pus-o în dormitorul nostru (alături de salteaua noastră, care era întinsă pe jos), iar de atunci l-am lăsat să doarmă lângă mine. (Când avea trei ani și jumătate, bunica lui a venit să locuiască la noi, iar el a fost foarte bucuros să se mute în aceeași cameră cu ea.)

Dacă bebelușul dumneavoastră doarme într-o cameră separată, ar trebui să mergeți la el de fiecare dată când plânge. Ve-deți dacă nu cumva îi este foame, frig, s-a udat sau se simte rău. Dacă simte nevoia să plângă, stați cu el, țineți-l în brațe și acor-dați-i atenție până când termină de plâns. Chiar dacă nu vă dați seama ce-i trebuie sau nu faceți ceea ce trebuie, este mult mai bine așa decât să-l ignorați.

## **Ar trebui oare să-i dau bebelușului meu narcotice ca să adoarmă ?**

Încă din timpurile străvechi părinții le-au administrat bebelușilor narcotice ca să doarmă. Cele mai populare narcotice au fost opiu și alcoolul. În secolul al doilea înainte de Hristos, medicul grec Galen prescria opiu pentru liniștirea bebelușilor agitați, iar această practică a dăinuit de-a lungul veacurilor. În Europa, mamele și doicile își ungeau de obicei mameloanele cu o soluție pe bază de opiu înainte de a-i alăpta pe sugari, care în timpul suptului absorbau și ceva opiu, iar apoi adormeau imediat. Preparatele tradiționale pe bază de opiu puteau fi obținute ușor de la farmaciști. La sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, în SUA se vindea fără rețetă un leac pe bază de opiu contra colicilor bebelușilor numit „Siropul de liniștire al lui Winslow”.<sup>18</sup> În Europa, se mai obișnuia să se dea bebelușilor să sugă un săculeț din pânză umplut cu semințe de mac (care sunt o sursă de opiu) și zahăr. Un alt leac contra durerilor provocate de apariția dentiției și pentru somn consta într-o cârpă înmuiată în cidru fermentat (alcoolizat). În Austria, aceste precursore ale suzetelor, care erau folosite de către țărânci, purtau numele de „Most-Zutz”, adică „sân cu cidru”.<sup>12</sup>

Astăzi, medicii prescriu uneori tranchilizante ori sedative pentru bebelușii agitați care nu au somn. În urma unei anchete



efectuate în Anglia, s-a constatat că 25 % dintre bebelușii cu vârsta de un an și jumătate au primit sedative. Narcoticele îi pot ajuta pe bebeluși să adoarmă și să nu se mai trezească în timpul nopții, însă acest lucru nu face decât să mascheze problema fundamentală a stresului acumulat. Corpul bebelușului va mai avea încă înmagazinate acele tensiuni care i-au provocat starea de nesomn, iar el va mai simți încă nevoia de a plânge. Narcoticele nu vor face decât să amâne plânsul, iar tensiunile vor rămâne până când bebelușul va avea ocazia să plângă. Mai mult, stresul acumulat poate avea mai târziu efecte secundare negative cum ar fi reducerea rezistenței la infecții și poate duce la comportament agresiv, hiperactivitate și lipsă de concentrare.

Un alt motiv pentru care este indicat să evitați administrarea unor asemenea narcotice bebelușilor îl reprezintă faptul că acestea pot crea dependență și pot pregăti terenul pentru abuz. În capitolul 2 am explicat cum orice lucru făcut unui bebeluș atunci când acesta simte nevoia să plângă devine parte a unui automatism, care este reactivat apoi de fiecare dată când bebelușul este supărat. Dacă vă adormiți adesea bebelușul administrându-i un narcotic în loc să-i permiteți să folosească procesul natural de relaxare prin plâns, narcoticul poate deveni pentru bebeluș obiectul unui comportament de control. Mai târziu, organismul lui și-ar putea aminti de această dependență timpurie de substanțele chimice, determinându-l să încerce să scape de stările psihice dureroase prin administrarea unor asemenea substanțe.

Medicina occidentală se bazează foarte mult pe medicamente în tratarea simptomelor, însă această practică poate fi extrem de înșelătoare. Medicii și pacienții trebuie să înceapă să se bazeze mai mult pe mecanismele naturale de vindecare ale organismului și să aibă încredere în capacitatea organismului uman de a elimina tensiunile acumulate. Pentru ca procesele de vindecare ale organismului să dea rezultate, este necesar să se înceapă prin a simți o oarecare suferință psihică. Procesele de ușurare psihică, cum ar fi plânsul și accesul de furie, cer timp, sunt zgomotoase și produc stări de confuzie. Ele sunt însă indiciile externe ale faptului că o persoană are sentimente dureroase și se luptă cu ele într-un mod sănătos. Ajutându-vă bebelușul să se relaxeze și să adoarmă astfel, beneficiind de atenția și dragostea dumneavoastră, îl veți ajuta de asemenea să devină o persoană sănătoasă din punct de vedere psihic.

## **Cum rămâne cu nevoia mea de somn ?**

Întreruperea somnului nopți în șir poate fi un lucru extrem de dăunător. Chiar dacă bebelușul doarme cu dumneavoastră și nu trebuie să vă dați jos din pat ca să vă ocupați de el, vă vine

totuși greu să vă treziți. Sugestiile pe care le-am dat în această carte nu sunt o garanție a faptului că bebelușul dumneavoastră va dormi întotdeauna toată noaptea după vârsta de șase luni. Toți bebelușii fac din când în când nopți albe atunci când sunt bolnavi sau le apar dinții, când sunt mai stresați ori au loc schimbări în procesul dezvoltării lor.

Vă puteți satisface nevoia de somn în mai multe moduri. Unul dintre ele este acela de a-i încredința partenerului dumneavoastră sarcina de a se îngriji de nevoile bebelușului în timpul nopții. Evident, prezența mamei biologice este necesară în vederea alăptării, însă o altă persoană, fie ea bărbat sau femeie, vă poate ajuta să satisfaceți celelalte nevoi de noapte ale bebelușului. Mai puteți încerca apoi să trageți un pui de somn ziua, când bebelușul doarme. Dacă reprizele lui de somn sunt scurte sau imprevizibile (sau nu doarme deloc), puteți încerca să găsiți pe altcineva care să aibă grijă de el câteva ore zilnic în timp ce dumneavoastră vă odihniți. Lipsa somnului poate fi o problemă deosebit de gravă pentru dumneavoastră dacă trebuie să vă deplasați la serviciu și nu aveți posibilitatea să vă odihniți în timpul zilei. Mulți părinți se trezesc mergând seara la culcare mai devreme decât ar fi normal. Dacă bebelușul vă ține trează noaptea, aveți nevoie și meritați să fiți ajutată cât mai mult cu putință.

Unii părinți își ignoră bebelușii dacă aceștia plâng noaptea motivând că ei înșiși au nevoie de somn ca să-și poată îndeplini în bune condiții îndatoririle de părinți în cursul zilei. Însă oricâtă grijă ar avea părinții de bebeluș în cursul zilei, aceasta nu poate compensa pierderea încrederii sau teama, frustrarea și neajutorarea pe care acesta le simte atunci când nimeni nu reacționează la plânsul său. Dacă ignorați în mod regulat plânsul bebelușului dumneavoastră din timpul nopții, este posibil ca, în anii care vin, sarcina dumneavoastră de părinte să se complice. S-ar putea să aveți de luptat cu problemele pe care copilul le va face înaintea culcării, cu temerile, coșmarurile, incontinența urinară sau anxietatea sa neobișnuit de puternică provocată de separare. Câțiva ani de îngrijire atentă la început pot contribui foarte mult la prevenirea apariției mai târziu a unor asemenea probleme. Bebelușii au nevoi 24 de ore din 24, iar sarcina părinților nu se încheie la ora opt seara. Eu consider îngrijirea acordată de părinți în primii ani o investiție foarte valoroasă de timp și energie. Cu cât investiți mai mult în copil, cu atât acesta va crește mai sănătos din punct de vedere afectiv.

Este important totuși să nu vă sacrificați într-atât încât să ajungeți să manifestați resentimente față de bebelușul dumneavoastră. Dacă se întâmplă acest lucru, vă va prinde bine nu doar ajutorul din cursul zilei, ci și eliberarea de sentimentele dureroase care vă încearcă (de preferat departe de copil). Iată ce a făcut o mamă al cărei copil se trezea des noaptea :

Simțeam că înnebunesc. Nu pricepeam ce nu este în regulă, care e problema. Și mă infuriam atât de tare ! Îmi era greu să-mi închipui c-aș putea să mă-nfurii așa pe el. Cu toate acestea, ziua, când nu eram atât de obosită, chiar îl iubeam. Noaptea însă, când se pornea din nou, mă infuriam și-mi venea să strig la el sau să-l scutur. Dulcele meu copilăș, îmi venea să-i trag câteva ca să tacă și să doarmă. În acel moment, din cauza oboselii crunte și a frustrării, izbucneam într-un astfel de plâns, încât nu-l puteam adormi. Soțul meu era acolo, dar uneori îmi vărsam nervii și pe el pentru că-și continua netulburat somnul ! A fost greu. Nu mi-am lovit niciodată copilul. Nu i-am făcut nimic niciodată. Reușeam întotdeauna să mă opresc într-un anumit fel.

Faptul că această mamă și-a permis să plângă probabil că a ajutat-o să nu-și lovească bebelușul. Dacă ați simțit ceva asemănător cu ce a simțit ea, gândiți-vă că nu sunteți singure. Este normal să fiți furioasă atunci când nu puteți dormi. Încercați să plângeți atât cât simțiți nevoia, să cereți ajutor și nu uitați că aceste nopți grele vor trece. Nu ignorați sugestiile pe care vi le-am dat în acest capitol pentru a-l ajuta pe bebeluș să doarmă noaptea fără să se trezească. Înțelegerea nevoii copilului dumneavoastră de a plânge (în timp ce este ținut în brațe) poate duce la o îmbunătățire considerabilă a obiceiurilor pe care el le are în privința somnului.

## **EXERCITII**

### **Explorați-vă copilăria.**

1. Cum era atunci când, copil fiind, se apropia ora de culcare seara și în cursul zilei ?
2. Vi s-a dat vreodată voie să dormiți cu părinții sau cu o altă persoană ? Cum a fost ?
3. V-ați temut vreodată de întuneric sau v-a fost frică să rămâneți singură ? V-ați trezit vreodată noaptea din cauza unui coșmar sau dintr-un alt motiv și ați strigat după ajutor ? Ce s-a întâmplat ?

### **Exprimați-vă sentimentele**

#### **În legătură cu bebelușul dumneavoastră.**

1. Ați dormit vreodată cu bebelușul dumneavoastră sau faceți de obicei acest lucru ? Dacă nu, încercați să faceți aceasta într-o noapte, luând în prealabil măsurile de siguranță recomandate. Ce părere aveți în legătură cu faptul de a-l lăsa pe copil să doarmă cu dumneavoastră ?

2. Ce părere aveți despre programul de somn al bebelușului dumneavoastră ? Ați vrea ca el să doarmă mai mult sau mai puțin ?
3. Aveți probleme în legătură cu adormirea bebelușului sau cu trezirea lui în cursul nopții ? Vorbiți despre sentimentele pe care vi le stârnește acest fapt (furie, indignare, neajutorare etc.) ?

### **Aveți grijă de dumneavoastră.**

1. Ați dormit suficient de când s-a născut bebelușul dumneavoastră ? Dacă nu, ce părere aveți în această privință ? Încercați să găsiți o cale de a vă satisface nevoia de somn fără a afecta nevoia de atenție a bebelușului dumneavoastră.
2. S-a schimbat în vreun fel viața dumneavoastră sexuală de la nașterea copilului ? Ce părere aveți în legătură cu viața dumneavoastră sexuală din prezent (sau cu lipsa ei) ?
3. Dacă simțiți nevoia de a desfășura activități de natură sexuală cu bebelușul dumneavoastră, probabil că ați fost subiectul unor abuzuri sexuale pe vremea când ați fost copil. Rezistați tentației de a vă da frâu liber pornirilor și gândiți-vă că aveți nevoie de ajutor. Considerați aceasta drept o excelentă ocazie de a vă vindeca de suferința provocată de acele abuzuri. Încercați să găsiți un psihoterapeut competent care să cunoască bine problema abuzurilor sexuale și care să vă ajute să scăpați de sentimentele dureroase care vă macină. (Trebuie observat faptul că excitația sexuală care se produce în timpul alăptării unui bebeluș este normală, nefiind un semn de perversiune sexuală.)

## CAPITOLUL 5

# JOACA : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ ÎNVEȚE

### Cât de importanți sunt primii ani pentru dezvoltarea inteligenței ?

Psihologii considerau în trecut că inteligența este determinată de moștenirea genetică și că ea nu poate fi influențată foarte mult de condițiile de mediu. Cercetătorii au stabilit că nivelul nostru de inteligență este determinat atât de factori ereditari, cât și de factori de mediu. Variabilitatea se datorează însă în proporție de sub 50 % eredității și în proporție de peste 50 % factorilor de mediu (inclusiv mediului din pântecul mamei).<sup>1</sup> Știm astăzi că experiența și stimularea, mai ales în primii ani de viață, sunt factori importanți care ajută la dezvoltarea capacităților intelectuale.

Mediul din pântecul mamei a fost ignorat de majoritatea studiilor efectuate până în anii 1990, când cercetătorii au devenit tot mai conștienți de importanța lui. Studiile au arătat că expunerea în perioada prenatală la nicotină, alcool sau cocaină este corelată la copii cu un coeficient de inteligență și performanțe școlare inferioare.<sup>2</sup> Chiar și în absența narcoticelor, fătul este afectat de anxietatea sau de starea de depresie a mamei. Cercetătorii au constatat că sugarii proveniți din mame deprimare tind să manifeste mai multe anomalii în privința comportamentului și a desfășurării proceselor fiziologice și biochimice, acestea fiind cauzate probabil de hormonii stresului produși în timpul sarcinii.<sup>3</sup>

Există dovezi că hormonii materni ai stresului pot afecta reacția fătului la stimuli încă înainte de naștere. Feții ai căror mame au avut un nivel ridicat de hormoni ai stresului au prezentat o capacitate redusă de deprindere cu stimuli repetați precum un ton produs pe abdomenul mamei. Aceasta indică faptul că feții mamelor stresate n-au fost capabili să învețe la un nivel optim.<sup>4</sup> Este posibil de asemenea ca mediul din pântecul mamei să activeze la făt anumite gene și să inhibe altele, accentuând astfel anumite caracteristici ale comportamentului cum ar fi im-

pulsivitatea.<sup>5</sup> Din punct de vedere biologic, este firesc ca un bebeluș să fie impulsiv și să reacționeze prompt la stimuli dacă mama este stresată. Acesta este modul în care natura îi asigură supraviețuirea într-un mediu ostil și amenințător. Totuși, în condițiile în care se consumă atât de multă energie pentru protecție și supraviețuire, sunt șanse mari ca dezvoltarea aptitudinilor cognitive să fie afectată.

O stimulare prenatală corespunzătoare poate contribui la dezvoltarea cognitivă a copilului dumneavoastră. Așa cum am menționat în capitolul 1, activitățile de dezvoltare prenatală în care sunt implicate muzica, mișcarea, vorbitul cu fătul și reacțiile la mișcările acestuia pot avea efecte favorabile pe termen lung.

După naștere, experiențele continuă să aibă un efect semnificativ asupra capacităților ulterioare ale copilului. Cercetările efectuate pe animale au arătat că experiența din primii ani de viață poate modifica structura propriu-zisă a creierului, limitând sau amplificând capacitățile adulților. În cadrul unui studiu, câțiva șobolani tineri au fost plasați vreme de câteva săptămâni într-un mediu îmbunătățit (cu rafturi pe care să se cățere, roți pe care să alerge, obiecte pe care să le cerceteze și alți șobolani cu care să vină în contact). S-a constatat ulterior că acești șobolani aveau celule cerebrale mai mari decât cele ale șobolanilor care stătuseră singuri în cuști simple.<sup>6</sup> Este posibil ca schimbări asemănătoare să se producă la nivelul creierului bebelușilor atunci când aceștia sunt crescuți într-un mediu „îmbunătățit”. Cercetările efectuate asupra unor perioade propice pentru anumite forme de stimulare a omului oferă dovezi suplimentare ale importanței primilor ani de viață.<sup>7</sup> De exemplu, suntem foarte receptivi în ceea ce privește învățarea limbilor atunci când suntem tineri. Mai târziu în cursul vieții acest lucru este mult mai greu de realizat.

De la concepție până la vârsta de doi ani, bebelușul capătă o înclinație fundamentală spre învățare, care va influența ulterior întregul proces de învățare. Renumitul pedagog Maria Montessori a observat că, la vârsta de trei ani, multor copii le pieriseră deja dorința de a învăța și capacitatea de a se concentra. Ea și-a creat propria școală cu scopul de a combate această apatie și a-i readuce pe copii pe calea corectă a învățării.<sup>8</sup>

Nu știm dacă efectele expunerii la acțiunea narcoticelor, ale stresului sau ale lipsei de stimulare în perioada prenatală sunt permanente. Cu toate acestea, chiar și atunci când procesele fiziologice ale creierului au fost modificate, n-ar trebui să eliminăm posibilitatea refacerii lor deoarece creierul se poate repara într-o anumită măsură singur. Oricum, nu există nici o îndoială că viața unui bebeluș va fi mult mai ușoară dacă acesta va beneficia de un mediu sănătos, fără narcotice și fără stres încă de la concepție.

Părinții sunt deci răspunzători pentru cele mai importante experiențe de învățare pe care le va avea vreodată copilul lor : cele la care este expus înainte de a se naște și în primii doi ani după naștere. Din fericire, majoritatea familiilor au resursele necesare achitării în bune condiții de această sarcină. Asigurarea unui mediu propice învățării pentru un bebeluș nu necesită foarte mulți bani sau foarte multe cunoștințe de psihologie a dezvoltării copilului. De fapt, nici măcar nu trebuie să vă învățați copilul în sensul obișnuit al cuvântului. Nu aveți nevoie decât de câteva obiecte de uz casnic, multă atenție și răbdare și capacitatea de a reacționa corespunzător.

## **Pe ce criterii mă pot baza pentru a alege o stimulare adecvată ?**

Existența unei stimulări adecvate este importantă pentru că lipsa ei poate încetini dezvoltarea bebelușului dumneavoastră. Cu cât sugarii sunt ținuti în brațe, legănați sau atinși mai mult în primele șase luni de viață, cu atât vor fi mai bune realizările lor în plan intelectual, incluzând aici capacitatea de orientare în spațiu, memoria, ușurința în exprimarea verbală și coeficientul de inteligență.<sup>9</sup> Din clipa în care bebelușii încep să manipuleze lucruri, cercetătorii au constatat că existența în casă a unei varietăți de obiecte de joacă influențează de asemenea favorabil dezvoltarea aptitudinilor cognitive.<sup>10</sup>

Alegerea jucăriilor adecvate vi se poate părea o sarcină copleșitoare. Ea este însă extrem de simplă și nu necesită cunoștințe de dezvoltare a copilului, pentru că cel mai bun lucru pe care-l puteți face este să-l lăsați pe copil să vă indice cam ce-ar vrea el să facă. Dumneavoastră nu trebuie decât să vă urmăriți cu atenție copilul, deoarece acesta vă va arăta ce este pregătit să facă. Dacă nu va avea nimic de învățat de la o jucărie, o va ignora. Dacă însă este pregătit pentru o anumită jucărie și poate învăța ceva de la ea corespunzător stadiului de dezvoltare în care se află, vă va fi greu să-l opriți să se joace cu ea. Același lucru este valabil în cazul jocurilor sau activităților.

Nevoia de stimulare seamănă cu un fel de foame fizică și, la fel ca în cazul mâncării, bebelușii par a ști ce jucării sau activități sunt potrivite într-un anumit moment. Așadar, singurul îndrumător de nădejde în privința stimulării este bebelușul dumneavoastră.

Există un important principiu al învățării pe care-l puteți folosi în alegerea stimulării adecvate pentru bebelușul dumneavoastră : *învățarea se produce atunci când oamenii pot lega informațiile noi de un lucru cu care sunt deja familiarizați*. Psihologul elvețian Jean Piaget a descris în detaliu acest proces, pe care l-a numit „asimilare”.<sup>11</sup>

Să presupunem că bebelușul dumneavoastră știe deja cum să scuture o jucărie care zornăie, iar dumneavoastră îi dați un mic recipient cu niște boabe uscate în el. Când îl scutură și aude zornăitul, bebelușul își va da seama că acea jucărie nouă se aseamănă cu cea veche deoarece produce un sunet atunci când o scutură. Acest lucru îl va mulțumi pentru că va putea să „înțeleagă” și să facă legătura cu noul obiect : „Iată ceva ce înțeleg. Îi pricep rostul. Știu ce să fac cu el.” Bebelușul va învăța că vechea lui jucărie nu este singurul obiect de pe lume care scoate un sunet și că obiecte diferite scot sunete diferite. Cunoștințele sale despre lume vor spori astfel puțin câte puțin.

În practică așadar, orientarea bazată pe acest principiu al învățării implică observarea atentă a ceea ce face deja copilul și oferirea unor jucării (sau activități noi) cu puțin diferite de cele vechi, dar având la bază aceeași temă. Când bebelușul capătă o nouă aptitudine, încercați să determinați principiul pe care se bazează comportamentul lui și oferiți-i alte obiecte (sau activități), în așa fel încât să-și dezvolte îndemânarea. De exemplu, dacă nou-născutul se uită fix la cămașa vărgată a tatălui său, dați-i mai multe desene și modele la care să se uite. Dacă bebelușul dumneavoastră în vârstă de zece luni aruncă o piatră în piscină și o urmărește ducându-se la fund, dați-i unele jucării de baie care se scufundă și altele care plutesc.

Pentru ca bebelușul să-și poată forma noi capacități, este evident că trebuie să se înceapă cu o oarecare stimulare. Activitățile cotidiene de îngrijire care se desfășoară într-o gospodărie obișnuită înglobează întreaga stimulare necesară începerii procesului de dezvoltare a majorității aspectelor inteligenței practice în primii doi ani de viață, cu condiția ca bebelușul dumneavoastră să aibă acces la o varietate de obiecte și experiențe. Capacitățile noi se formează aproape spontan prin maturizarea sistemului nervos, experimentare și imitare.

Când cumpărați jucării pentru copil, încercați să evitați orice atitudine sexistă. Vă recomand să alegeți o mare varietate de jucării, fără să vă puneți problema dacă acestea sunt adecvate pentru un băiat sau o fată. Nu vă temeți să le oferiți păpuși și animale de pluș sau jucării de construcție și îmbrăcăminte sport copiilor de ambele sexe. Atenție de asemenea la culori. Nu este nimic rău în a le oferi băieților îmbrăcăminte, ornamente pentru cameră sau jucării de culoare roz sau cu desene florale.

Studiile efectuate au arătat că oamenii își fac o părere diferită despre bebeluși în funcție de sexul pe care-l atribuie acestora.<sup>12</sup> Am observat că, atunci când îmi îmbrăcam fiul sugar cu pantalonași roz sau îi puneam o pălărie de soare cu volănașe, necunoscuții credeau că este fată și comentau cât de drăguț este. Atunci când îl îmbrăcam în albastru sau îi puneam pe cap o șapcă de baseball, oamenii spuneau că este băiat și comentau



re puternic sau vioi este. Acest lucru arată că felul în care îi percepem pe bebeluși trece prin filtrul propriei noastre condiționări sexiste.

Studiile au mai arătat că părinții tind să-și trateze fiecele altfel decât fiii, încă de la naștere. Ei le ating, le strâng în brațe și le vorbesc mai mult fiicelor decât fiilor. De asemenea, reacționează mai prompt și cu mai multă sensibilitate la expresiile de durere sau disconfort ale fetițelor, ignorându-le pe cele ale băieților.<sup>13</sup> Acesta ar putea fi unul dintre motivele pentru care fetițele tind să vorbească mai repede decât băieții și sunt în general mai expresive din punct de vedere emoțional. Băieții au însă la fel de multă nevoie de strâns în brațe și interacțiune socială ca fetițele. Aceste lucruri nu-i vor face să devină slabi sau prea dependenți.

Persoanele care au dificultăți în privința acceptării homosexualității se tem că băieții îngrijiți la fel ca fetele vor putea deveni homosexuali. Nu există dovezi că jucăriile sau comportamentul părinților ar influența orientarea sexuală. Cu toate acestea, o creștere a copilului bazată pe principii nonsexiste va contribui probabil la formarea unor bărbați mai puțin agresivi, mai sensibili și mai prietenoși. În condițiile în care actele de violență se înmulțesc permanent, autorii lor fiind în majoritate bărbați, acesta este cu siguranță un scop pentru care merită să vă bateți. În plus, atât băieții, cât și fetele vor fi libere să-și aleagă ce profesie vor, fără a ține seama de stereotipiile sexiste.

Pe lângă jucăriile adecvate, capacitatea intelectuală se dezvoltă mai bine atunci când bebelușilor li se oferă libertate de mișcare și posibilități de a explora.<sup>14</sup> Curiozitatea și tendința naturală a bebelușului de a explora vor fi descurajate și diminuate dacă acesta va fi ținut într-un țarc. Unele noțiuni importante își au originea în mișcările spontane ale bebelușului. Dintre acestea fac parte noțiunile de distanță, viteză, timp, precum și noțiuni spațiale precum folosirea unor căi alternative de atingere a unui obiectiv.<sup>15</sup> Bebelușii care se pot târî nestingherit pe o suprafață mare pot experimenta o stimulare perceptuală mai variată, cum ar fi perceperea felului în care se schimbă sunetul emis de un aparat de radio pe măsură ce se îndepărtează de acesta sau privirea unei mese din unghiuri diferite. Astfel, ei vor învăța mai multe despre lumea materială decât bebelușii ținuți în țarcuri.

Vă recomand să asigurați în una sau mai multe încăperi din locuința dumneavoastră spații sigure pentru bebeluș și lăsați-l să exploreze în voie zonele respective. Puneți toate obiectele mici, periculoase, care se pot sparge într-un loc în care acesta nu poate ajunge, lipiți obiectele mari (cum ar fi rafturile cu cărți sau televizoarele) de perete în așa fel încât acestea să nu se răstoarne dacă bebelușul se cațără pe ele și protejați toate contactele electrice împotriva accesului acestuia. Puteți folosi porțițe sau mănere de ușă care să împiedice deplasarea bebelușului în alte

încăperi și puteți pune la sertare sau ușile dulapurilor închizătoare de protecție.

Deoarece sugarii și copiii mici învață cel mai bine prin mișcare și activități care presupun implicare activă, televizorul și casetele video sunt forme inadecvate de stimulare. Acestea nu doar încurajează atitudinile pasive și fură din timpul prețios destinat adevăratului proces de învățare, dar pot duce de asemenea la nașterea unor sentimente de teamă și la violență. Este greu să găsești un film pentru copii care să nu conțină scene de violență. În urma unei analize a filmelor de desene animate de lung metraj difuzate în SUA între 1937 și 1999 s-a constatat că *fiecare* film conținea cel puțin o scenă de violență, iar multe dintre ele conțineau situații în care personajele erau grav rănite ori chiar omorâte.<sup>16</sup> Aceste filme fuseseră încadrate în categoria producțiilor pentru toate vârstele, dar după părerea mea ele nu sunt pentru toată lumea. Bebelușii mai mici de 14 luni tind să imite ceea ce văd la televizor, prin urmare este important să alegeți cu grijă modelele pe care i le arătați copilului dumneavoastră.<sup>17</sup> Bebelușii au însă lucruri mai bune de făcut decât să se uite la televizor. Deși ar putea fi tentant să vă asigurați că bebelușul va sta liniștit așezându-l în fața televizorului, este puțin probabil ca acest lucru să-i stimuleze dezvoltarea cognitivă sau psihică.

Având libertatea de a învăța și de a explora, dispunând de jucării și putând desfășura activități potrivite pentru dezvoltarea sa, bebelușul poate căpăta deprinderile și cunoștințele care vor forma fundamentul întregului proces de învățare care va urma. Alegerea unor forme adecvate de stimulare în primii ani de viață ai bebelușului poate așadar stimula în bună măsură dezvoltarea acestuia.

## **Cum îmi pot da seama dacă bebelușul meu nu este stimulat corespunzător sau este surescitat ?**

Surescitarea poate provoca anxietate și confuzie, ducând la creșterea nevoii de a plânge. Ea apare atunci când bebelușul este înconjurat de multe obiecte, imagini sau sunete noi pe care nu le înțelege încă, dar cărora el le acordă atenție. Dacă bebelușul doarme sau ignoră factorii stimulatori, probabil că el nu va fi afectat. Pentru ca surescitarea să se producă, este necesar ca bebelușul să recepționeze noi informații senzoriale și să încerce să le înțeleagă.

Este posibil ca bebelușul dumneavoastră să plângă în urma experiențelor cu efect surescitant, pentru că expunerea la informații pe care nu le înțelege constituie un fapt frustrant și năucitor. Plânsul ajută la eliminarea stării de neliniște și confuzie, permițându-i bebelușului să fie în continuare deschis și receptiv la experiențele noi. Bebelușii au nevoie de atenția plină de dra-

goste a unei alte persoane atunci când plâng. Continuarea stimulării sau încercarea de a abate atenția bebelușului nu reprezintă o soluție, căci aceasta nu va face decât să amâne plânsul și poate chiar să-i amplifice starea de surescitare din cauza căreia vrea să plângă. Iată un exemplu de surescitare :

Când fiul meu avea șapte săptămâni, l-am luat la un festival de dansuri populare. Timp de două ore (cu excepția unei scurte reprize de alăptare), a fost foarte vigilent și vioi, uitându-se cu băgare de seamă la tot ceea ce se întâmpla acolo. Apoi a început să plângă zdravăn timp de aproape o jumătate de oră, după care a adormit.

Când un bebeluș poate lega o imagine sau un sunet nou de ceva ce există deja în memoria lui, probabil că recepția unor asemenea informații îi va produce plăcere, nu durere. Următorul exemplu ilustrează acest lucru :

Când mă aflam la cumpărături împreună cu fiul meu în vârstă de cinci luni și jumătate, acesta a început dintr-odată să gângurească, să zâmbească și să întindă mâinile după cutiile cu iaurt în momentul în care am trecut prin raionul de produse lactate. Măncase de curând iaurt din recipiente asemănătoare și se jucase cu o cutie goală de iaurt acasă. Îi făcuse în mod cert plăcere să recunoască un lucru pe care-l știa într-un loc în care majoritatea imaginilor și sunetelor i se păreau încă total lipsite de semnificație.

Este de asemenea posibil ca bebelușii să nu fie stimulați îndeajuns. Stimularea insuficientă apare atunci când mediul este foarte familiar, lipsind experiențele sau jucăriile noi la care bebelușul să se poată raporta. Într-un asemenea mediu plictisitor, bebelușul va fi înfometat din punct de vedere intelectual și probabil că va plânge până la apariția unei noi forme de stimulare. El își exprimă prin plâns nevoia extraordinară de stimulare.

Dacă bebelușii plâng atât din cauza stimulării insuficiente, cât și din cauza surescitării, cum putem diferenția cele două situații ? Când ar trebui să-i stimulăm mai mult și când ar trebui să nu mai încercăm să-i stimulăm ? Deși nu este ușor de răspuns la această întrebare, indiciile oferite de propriul dumneavoastră copil vă vor ajuta să aflați răspunsul corect.

Bebeluşii indică foarte clar momentul în care îi copleşeşte stimularea. Când unui bebeluş îi place felul în care este stimulat, de pildă atunci când mama îi cântă, corpul lui este relaxat, ochii îi sunt aţintiţi asupra ei, eventual întinde mâinile spre ea şi gângureşte. Când îl deranjează o anumită formă de stimulare, este posibil ca bebeluşul să-şi încordeze corpul, să-şi întorcă capul într-o parte, să-şi îndoaie membrele sau să plângă.

Unii bebeluși sunt mai sensibili la stimulare decât alții și tresar imediat atunci când îi deranjează un sunet, o lumină sau o mișcare bruscă. Cercetătorii au constatat că aproximativ 20 % dintre bebeluși reacționează foarte ușor la stimuli.<sup>18</sup> Această sensibilitate accentuată poate fi o trăsătură de caracter innăscută sau poate fi cauzată de o expunere la narcotice în perioada prenatală, un mediu prenatal stresant, o naștere prematură sau alte traume suferite la naștere. Oricare ar fi cauza, bebelușii hipersensibili au nevoie de un tratament cât mai blând și de cât mai puțină stimulare.

Dacă bebelușul dumneavoastră este foarte sensibil din fire, probabil că veți vedea această trăsătură de caracter manifestându-se constant pe măsură ce acesta va crește. El va cel mai probabil prudent, scrupulos, temător, sensibil la stările de spirit ale altora și ușor copleșit de experiențele noi. Va trebui să fiți atentă la toleranța sa la stimulare și să-i permiteți să se adapteze la schimbări în ritmul său. Beneficiind de dragostea și sprijinul dumneavoastră, bebelușul va putea deveni un copil extrem de receptiv, atent, inventiv și foarte inteligent. Țineți minte însă faptul că bebelușul dumneavoastră s-ar putea să plângă din cauza unor lucruri care pe alți bebeluși nu-i deranjează deloc și că el va simți probabil această nevoie de a plânge pe parcursul întregului proces de creștere.

Un alt indiciu legat de forma potrivită de stimulare este vârsta bebelușului. Nou-născuții se suresciteză foarte ușor, chiar și cei sănătoși, născuți la termen, deoarece pentru ei totul este nou și ininteligibil (cu excepția sunetelor produse de corpul uman și a mișcării). Ei vor avea de făcut față stimulării provocate de activitățile obișnuite de îngrijire, mai ales dacă sunt purtați sau ținuti în brațe o mare parte a timpului (așa cum s-a arătat în capitolul 1). Ei trebuie să se adapteze la lumină și culori, la schimbările de temperatură, la suprafețele tari și la cele moi, la umezeală și uscăciune, la mișcare și nemișcare. Bebelușii sunt stimulați din plin atunci când sunt alinați, schimbați, spălați, îmbrăcați, purtați în brațe, legănați și când li se vorbește. Ei trebuie să se adapteze la noile senzații produse de respirație, alăptare, digestie, urinare, defecare, eliminarea gazelor stomacale, mirosit și plâns. Acest lucru cere oarece timp pentru că totul diferă de ceea ce au simțit ei în pânțece. Plânsul din primele luni de viață se poate datora în mare măsură surescitărilor. Ca regulă generală, cu cât bebelușul este mai mic, cu atât acesta se suresciteză mai ușor.

Nu vă veți surescita nou-născutul atingându-l sau ținându-l în brațe, pentru că nevoia lui de contact fizic este foarte mare. Este însă indicat ca, în primele săptămâni, să nu-l expuneți prea mult la forme noi de stimulare vizuală sau auditivă. Părinții al căror nou-născuț plâng foarte mult cred adesea că bebelușul lor

este plictisit, și de aceea îl iau cu ei în călătorii și excursii. Asemenea experiențe nu înseamnă nimic pentru sugari, producându-le doar o stare de surescitare și confuzie. Până la vârsta de două-trei luni, bebelușilor nu le place noutatea și preferă să privească imagini cu care sunt familiarizați. Nimic nu pare să-i plictisească.<sup>19</sup>

Când sugarul va ajunge la vârsta de două-trei luni, nevoia lui de stimulare va crește, iar el va începe să se uite mai mult la imaginile noi decât la cele vechi, familiare. Forma de stimulare preferată de sugari la această vârstă nu diferă însă cu mult de experiențele cunoscute lor.<sup>20</sup> Este de datoria dumneavoastră să-i satisfaceți bebelușului această nouă foame de stimulare, pentru că el nu și-o poate satisface singur. Mai târziu, când va învăța să se târască, el va putea să-și creeze propria variantă de stimulare. Până atunci însă, bebelușul dumneavoastră este destul de neajutorat, iar după vârsta de trei luni îl puteți găsi foarte pretențios dintr-un alt punct de vedere, deoarece nevoia lui de stimulare crește. Îi puteți satisface această nevoie luându-l adeseori cu dumneavoastră și interacționând cu el. Atunci când îl așezați, asigurați-vă că sunt obiecte în apropierea lui, lucruri colorate la care să privească și muzică pe care s-o asculte.

Din clipa în care învață să se târască, bebelușul dumneavoastră va plânge probabil mai puțin din cauza plictiselii, cu condiția să existe suficiente jucării adecvate și activități corespunzătoare lucrurilor care-l interesează în mod curent și cu condiția ca el să aibă suficient spațiu de mișcare.

Posibilitatea surescitării se menține pe tot parcursul prunciei. Bebelușii permanent surescitați pot dobândi o stare cronică de neliniște sau confuzie și au puțină încredere în capacitatea proprie de a învăța sau de a înțelege lucruri noi. Aceasta ar putea afecta realizările lor intelectuale de mai târziu. De asemenea, bebelușii surescitați tind să aibă probleme cu somnul. Dacă însă li se permite să plângă spre a se elibera de tensiunile specifice surescitării (fiind ținuti în brațe și beneficiind de dragoste și atenție), există șanse ca aceste efecte negative să nu apară.

Este bine ca ieșirile cu bebelușul să fie alese în funcție de capacitatea lui de a realiza o legătură cu experiențele pe care le presupune acest fapt. O plimbare la grădina zoologică îl poate surescita pe un bebeluș care n-a văzut niciodată un animal viu, dar poate fi o experiență foarte potrivită pentru un bebeluș care este deja obișnuit cu pisicile și câinii. Dacă trebuie să mergeți cu bebelușul într-un loc surescitant, de pildă la o petrecere, puteți atenua efectul negativ ținându-l pe bebeluș strâns lipit de corpul dumneavoastră, căruia îi cunoaște sunetele și mirosul.

Interpretând cu atenție indiciile furnizate de bebeluș și evitând să-l surescitați, veți menține stresul la un nivel controlabil și îl veți ajuta pe copil să deprindă cunoștințe despre lume într-un ritm convenabil lui.

## **Bebelușul meu solicită atenție permanentă și vrea tot timpul să se ocupe cineva de el. Ce pot face în acest sens ?**

Până când învață să se târască, bebelușii sunt destul de solici-tanți, pentru că nu reușesc încă să se autostimuleze. Prin ur-mare ei sunt dependenți de părinții lor în privința stimulării. Este important să-i oferiți bebelușului obiecte cu care să se joace, să-l purtați de colo-colo cu dumneavoastră, să-i cântați și să-i vorbiți, să vă jucați jocuri simple cu el. Deși el va deveni mai puțin dependent de dumneavoastră după ce va învăța să se tâ-rască, probabil că va continua să vă solicite frecvent atenția, lucru absolut normal și sănătos.

Este însă important să interpretați cu multă atenție indiciile furnizate de bebeluș. Unii părinți cred că bebelușul lor este plic-tisit când, de fapt, el are pur și simplu nevoie să elimine stresul prin plâns. Dacă reacția dumneavoastră la plânsul copilului con-stă întotdeauna în a-i oferi o formă oarecare de distracție, cum ar fi un cântec sau un joc, el nu va avea niciodată șansa de a-și ter-mina plânsul provocat de eventuala acumulare a stresului. Vor exista momente în care bebelușul va trebui să fie ținut în brațe cu dragoste și blândete fără a fi stimulat în vreun fel, astfel încât să poată plânge în voie, dumneavoastră fiind ascultătorul care îi împărtășește durerea.

Dacă vă distrageți în mod repetat copilul încercând să-l sti-mulați atunci când el simte nevoia să plângă, acest lucru se poa-te transforma într-un comportament de control, la care bebelu-șul va apela pentru a-și reprima stările sufletești. În loc să plân-gă, bebelușul dumneavoastră va cere ca cineva să se ocupe de el de fiecare dată când va fi supărat. Bebelușii care manifestă acest comportament de control sunt considerați adeseori „răsfațați”. Lor însă nu li s-a acordat prea multă atenție, ci li s-a acordat atenție într-un fel nepotrivit atunci când au simțit nevoia de a plânge. Bebelușii cu acest comportament de control pot fi extrem de enervanți. Iată ce spunea o mamă :

În momentul în care solicită tot timpul atenția, îmi pierd realmente răbdarea. O iau razna. Îmi vine să-l arunc undeva și să scap de el. Îmi doresc ca cineva să plece cu el sau să-l ia din fața ochilor mei. Este pur și simplu prea mult. Nu mai pot. Încerc să găsesc un mod de a-l face să mă lase în pace.

Nu este limpede întotdeauna când anume stimularea îl dis-trage pe bebeluș de la nevoia generală de a plânge. Bebelușii diferă în ceea ce privește tendința lor de a fi distrași de la plân-s. Unul ar putea plânge chiar dacă îl legănați, în vreme ce altul

nu ar putea să-și amâne temporar plânsul. Când bebelușilor li se abate atenția, este ușor să se creadă (poate în mod greșit) că forma respectivă de stimulare a constituit o necesitate reală în acel moment. În schimb, dumneavoastră nu vreți să scăpați din vedere nevoile reale ale bebelușului crezând că acesta „simte pur și simplu nevoia de a plânge”.

Când încercările repetate de stimulare nu dau rezultate, iar bebelușul este în continuare agitat, puteți trage concluzia că acesta simte probabil nevoia de a plânge zdravăn (cu condiția ca toate celelalte nevoie imediate să-i fi fost satisfăcute). Uneori plictiseala pare a dispărea ca prin minune, fără a se schimba ceva în jurul bebelușului, odată ce acestuia i s-a permis să plângă. Dacă nimic nu pare să-l bucure prea multă vreme pe bebelușul dumneavoastră, îl puteți ține în brațe, dar fără a-l distra, și observați ce se întâmplă. Vorbiți-i cu blândețe și dați-i de înțeles că sunteți dornică să-l ascultați. Dacă simte nevoia să plângă, va face acest lucru. Dacă nu, probabil că va găsi un mod de a se distra singur cât timp îl veți ține în brațe. Bebelușul are puține șanse de a se plictisi atunci când se află în brațele dumneavoastră primitoare, așa încât nu trebuie să vă faceți griji că acesta plânge de plictiseală atunci când îl țineți astfel. După ce plânge, va fi probabil pregătit pentru stimulare, iar dumneavoastră vă veți putea juca în acel moment cu el așa cum va vrea. Mulți părinți constată însă că bebelușii care au plâns suficient nu cer nici o atenție după ce plâng și își pot face de lucru singuri timp mai îndelungat.

Pentru a interpreta corect indiciile furnizate de bebeluș și a stabili dacă acesta simte nevoia de stimulare, este util să luați în considerare experiențele pe care le-a avut înainte. Următoarele două exemple oferite de propriii mei copii se referă ambele la stimularea vizuală. În primul caz, stimularea a jucat rolul unei distrageri care a împiedicat plânsul, pe când în cel de-a doilea caz a fost vorba despre o nevoie reală.

La trei zile de la naștere, din cauza unui nivel ridicat de bilirubină, fiica mea a trebuit să fie pusă la incubator în lumină albastră timp de trei zile. Puteam s-o iau din când în când ca s-o alăptez. De fiecare dată când era pusă înapoi în incubator, trebuia să poarte un bandaj care-i proteja ochii. Ea era un copil foarte vioi, iar bandajul îi era pus invariabil peste ochi în momentul în care ea era ocupată cu privitul în jur. Atunci plângea, se agita și dădea din mâini încercând să și-l scoată. Pe lângă faptul că o deranja, bandajul o împiedica să vadă și începuse să fie asociat cu lipsa prezenței mele. La o săptămână după ce am ajuns acasă, am observat că, deși o țineam în brațe, a plâns atunci când am stins lumina într-o seară. Când am

aprins-o, a încetat să mai plângă, dar a reînceput de îndată ce am stins-o la loc. Mi-a trecut prin minte ideea că întunericul produs brusc putea să-i amintească de experiența cu bandajul pus la ochi și că aceasta o făcea pe fata mea să simtă în continuare nevoia de a plânge. Așa încât am lăsat lumina stinsă și am ținut-o în brațe cât timp a plâns. Acest lucru s-a întâmplat de câteva ori. Pe la vârsta de opt săptămâni, întunericul n-o mai făcea să plângă, iar statul în întuneric n-o mai nemulțumea.

Comparați exemplul de mai înainte cu următorul :

Când fiul meu avea șapte săptămâni, am cumpărat un pătuț care avea o apărătoare de un galben strălucitor cu imagini de animale pe ea. Când l-am pus în pătuț pentru prima oară, s-a uitat tot timpul la apărătoare gângurind încântat. Apoi am stins lumina sperând că se va liniști și va adormi. A început să plângă imediat. De îndată ce am aprins lumina, a început din nou să gângurească de fericire în timp ce se uita la apărătoare. Era limpede că mai avea nevoie de timp ca s-o studieze, așa încât i-am lăsat lumina aprinsă.

Puteți observa de asemenea *felul* în care bebelușul dumneavoastră vă solicită atenția. Dacă vă indică liniștit și încântat că vrea să vă jucați cu el, probabil că nu simte nevoia să plângă. Dacă însă vă solicită atenția pe un ton plângător sau disperat, este posibil ca el să simtă nevoia de a plânge. Bebelușul are nevoie de atenția dumneavoastră, dar dacă vă veți juca cu el în momentul respectiv, nu veți face decât să-l distrageți și să-l amânați plânsul.

Bebelușii care plâng atât cât simt nevoia se joacă adeseori fericiți singuri, iar acest lucru constituie o ușurare pentru mulți părinți. Cel mai bine este însă ca bebelușii să decidă ei înșiși când și cât timp se joacă singuri. Nevoia de atenție a bebelușilor este reală, și numai ei știu când au nevoie de aceasta și când nu. Ei sunt incapabili s-o amâne. Mai târziu ei vor fi capabili să accepte să le acordați atenție, însă a cere acest lucru unui copil mai mic de doi ani este prea mult.

Așadar vă recomand să încercați să fiți disponibilă atunci când sunteți cu bebelușul dumneavoastră, pentru că nu-l veți răsfăța dacă veți răspunde unor solicitări autentice privitoare la atenție. Doar atunci când se exagerează cu aceste solicitări și când bebelușul nu-și face *niciodată* de lucru singur puteți suspecta că acesta simte nevoia de a plânge pentru a se elibera de stările afective și de stresul acumulat.

Ca părinte, jucați un rol esențial în ceea ce privește controlul și moderarea intensității și naturii stimulării de care beneficia-



ază bebelușul dumneavoastră. Este important să cunoașteți nevoia de stimulare a bebelușului, dar să nu credeți că orice scâncet implică necesitatea de a vă ocupa de el. Uneori, cel mai bine este să-l țineți în brațe fără a-l distra și să-l ascultați. Probabil că veți face unele greșeli atunci când veți interpreta semnalele emise de bebelușul dumneavoastră, însă chiar dacă eliminarea stimulării îi provoacă acestuia o nouă traumă, ea nu va fi una importantă și își va putea reveni ușor.

## **În ce măsură ar trebui să-i arăt bebelușului meu ce să facă ?**

Nu trebuie să-i spuneți bebelușului dumneavoastră cu ce sau cum să se joace, căci prea multă îndrumare poate afecta procesul de învățare. În loc să spuneți : „Hai să facem un turn” sau „Hai să citim din cartea asta”, puteți spune : „Ce-ai vrea să faci ?” Dacă li se acordă o șansă și oarece atenție, bebelușii vor prelua în mod spontan inițiativa și vor indica ce-ar vrea să facă. Li puteți lăsa să aleagă singuri forma de stimulare care le convine. Este posibil însă ca alegerea lor să nu se potrivească cu previziunile dumneavoastră. Unii părinți constată cu uimire că bebelușul lor preferă să se joace cu o cutie decât cu noua jucărie care se afla în aceasta !

Dacă sugerați permanent diverse activități, bebelușul dumneavoastră ar putea deveni dependent de aceste sugestii, pierzându-și spontaneitatea și spiritul de inițiativă. Aceasta va duce la plictiseală atunci când nu va fi nimeni care să-i facă sugestii sau să se ocupe de el. Este posibil chiar ca bebelușul să solicite în mod constant atenție, iar dumneavoastră să începeți să credeți că l-ați „răsfățat”. Dacă îi acordați însă atenție fără să-i spuneți ce să facă, șansele ca aceste probleme să apară vor fi mai mici. Dacă bebelușul învață să preia inițiativa când vă jucați cu el, va face la fel și atunci când va trebui să se joace singur.

În urma unui studiu de durată asupra efectelor experienței asupra capacității intelectuale de mai târziu, cercetătorii au constatat că părinții copiilor de vârstă preșcolară cu performanțe intelectuale deosebite au interacționat într-un anumit mod cu aceștia. Ei nu i-au îndrumat pe bebeluși în activitățile lor, ci s-au arătat dispuși să comunice cu ei, răspunzând cu promptitudine și în mod adecvat atunci când bebelușii au inițiat interacțiunea ori au cerut ceva.<sup>21</sup>

Vor fi momente în care veți vrea bineînțeles să începeți o activitate, de pildă un joc nou. După ce ați făcut acest lucru însă, este bine ca dumneavoastră să vă opriți și să vă uitați cu atenție la copil pentru a vedea dacă acesta vrea să continue. Ceea ce începe ca o răsfoire a unei cărți cu imagini făcută la sugestia dumneavoastră se poate transforma într-o zbenguială în pat

provocată de copil. Trebuie să fiți gata să renunțați la o activitate atunci când bebelușul își pierde interesul, chiar dacă dumneavoastră s-ar putea să vă placă ceea ce faceți !

Este greșit să se creadă că un copil nu va învăța niciodată nimic fără ajutorul adulților. Ajutorul nesolicitat poate afecta procesul natural de învățare prin faptul că bebelușii nu mai au posibilitatea de a gândi, de a descoperi și de a experimenta sau prin faptul că se introduc concepte pentru care aceștia nu sunt pregătiți. De aceea, nu vă recomand să încercați să vă învățați bebelușul într-un mod organizat, ci ar fi mai bine ca dumneavoastră să jucați un rol de facilitare a învățării și să-i oferiți diferite obiecte, după care să observați ce se întâmplă. Învățarea propriu-zisă se produce atunci când bebelușul este implicat activ într-o activitate pe care el însuși a ales s-o desfășoare. Bebelușii creează activități de învățare din experiențele proprii.<sup>22</sup>

Unii părinți își fac griji în momentul în care copiii lor nu se dezvoltă conform normelor, așa cum s-a întâmplat cu această femeie, mamă a trei copii :

Am fost foarte îngrijorată, mai ales în privința primului meu copil, pentru că a făcut totul mai târziu decât ar fi fost normal. N-a mers până la un an și jumătate și n-a început să vorbească decât după vârsta de doi ani. Acum are însă șase ani și se descurcă bine la școală. Citește chiar foarte bine. Și ceilalți doi copii ai mei au deprins mai greu diverse lucruri, dar în privința lor nu mi-am făcut atâtea griji. Îmi dau seama că așa este familia noastră. Vor recupera ei. Soțul meu n-a mers în picioare până la vârsta de doi ani, și este absolut normal.

Încercați să vă abțineți de la a-l determina pe copil să învețe lucruri sau noțiuni înainte de a fi pregătit, pentru că probabil nu veți reuși, și amândoi veți fi frustrați. Acest lucru poate dăuna încrederii bebelușului în propriile puteri și atitudinii lui față de învățare și, de asemenea, poate crea tensiuni în relația care există între dumneavoastră și el. În schimb, puteți avea încredere că bebelușul va deprinde lucrurile în ritmul său. Dacă însă neliniștea dumneavoastră în legătură cu dezvoltarea bebelușului este întemeiată, apelați cât mai repede la un medic capabil să diagnosticheze orice problemă fiziologică ori de dezvoltare. Dacă există o problemă, programele de intervenție destinate bebelușilor pot fi extrem de benefice.

Mama unui copil mic mi-a vorbit despre nevoia sa de a se amesteca în joaca fiului său, cu toate că știa ce rău îi face procedând astfel :

Îmi vine să mă amestec tot timpul în joaca sa pentru că vreau să-l văd făcând lucrurile așa cum trebuie (râs). Știu

că nu este bine, știu că nu trebuie să fac asta, dar nu-mi place să-l văd chinându-se să facă ceva sau neștiind cum să procedeze. Așa încât îmi spun mereu că trebuie să-i demonstrez sau să-i arăt cum să facă acel lucru. Uneori îi arăt, dar el tot nu face așa cum i-am arătat pentru că trebuie să afle singur cum să procedeze. Mai târziu, când își dă seama, poate să facă lucrul respectiv. Mi-este însă greu să mă abțin a-i arăta cum să facă. Îi spun întruna : „Faci așa. Le așezi astfel” sau „Le desfăci așa” ori mai știu eu ce. Mi-este greu să-l las să facă greșeli și să se descurce singur.

Unii părinți nu recunosc importanța mișcării și a activităților din primii ani și sunt nerăbdători ca fiul sau fiica lor să treacă la „adevăratele activități de învățare”, cum ar fi cititul sau socotitul. Creierul însă nu va putea să deprindă noțiuni teoretice și să folosească simboluri dacă nu a fost pregătit într-un anumit mod. Analiza amănunțită efectuată de Piaget asupra dezvoltării inteligenței senzoriale și motorii în primii doi ani de viață ai copilului a evidențiat felul în care activitățile spontane pe care un bebeluș le desfășoară folosind diverse obiecte și propriul lui corp pun bazele întregului proces de învățare.<sup>23</sup> De pildă, conceptele matematice abstracte sunt rezultatul unor experiențe trăite în primii ani de viață : târătul, apucarea și aruncarea obiectelor, punerea lor în diverse recipiente, compararea, gruparea, sortarea, construirea. Bebelușii știu foarte bine cum să-și pregătească urelul pentru activități de învățare mai complexe și fac acest lucru într-un mod spontan și plin de voieșie. Este deci nepotrivit și inutil să-i învățăm pe bebeluși să citească ori să numere.

Deși activitatea de învățare organizată nu este necesară, există două genuri de experiențe didactice utile care vor stimula dezvoltarea bebelușului dumneavoastră ajutându-l să încadreze experiențele proprii într-un context plin de semnificații. Prima constă în a-l încuraja pe acesta să ia în seamă obiectele sau lucrurile care se petrec în jurul său. (Puteți spune, de pildă : „Auzi muzica ?” fredonând și dumneavoastră melodia care se aude pentru a-i atrage atenția bebelușului asupra ei.) A doua constă în a vorbi despre activitățile spontane și interesele de moment ale bebelușului. Într-o zi frumoasă, în parc, când copilul întinde mâna după un fluture, ați putea spune : „Încerci să prinzi fluturile ? Vai, a zburat.” Studiile au arătat că discuțiile purtate cu un bebeluș în această manieră stimulează dezvoltarea vorbirii și a aptitudinilor cognitive ale acestuia.<sup>24</sup>

Fiiți însă atentă să nu vă întrerupeți în mod inutil copilul atunci când se concentrează asupra unei activități. Bebelușii au nevoie și de momente în care să nu fie puși să asculte sau să interacționeze cu altcineva. Dacă din când în când vă veți uita la bebeluș în liniște, veți observa că el se concentrează la maximum

atunci când experimentează lucruri noi sau exersează lucruri mai vechi. Este bine să fiți atentă la dispoziția bebelușului și la ceea ce-l interesează pe el în acel moment, adaptându-vă intervențiile în funcție de acestea. Un interesant studiu a arătat că acei copii ale căror mame au fost foarte săcăitoare, întrerupându-le frecvent activitățile pe care aceștia le desfășurau la vârsta de șase luni, aveau mai multe șanse să fie diagnosticați ca hiperactivi la vârsta de șase-opt ani.<sup>25</sup> Dacă chiar trebuie să vă întrerupeți bebelușul (de pildă, pentru că este timpul să mergeți undeva), avertizați-l de mai multe ori și, dacă se poate, lăsați-l să ia o jucărie cu el.

Dacă veți considera permanent că joaca bebelușului este esențială pentru procesul de învățare, vă va fi mai ușor să vă adaptați nevoilor sale. Bebelușii încearcă adeseori să învețe în moduri și în momente care părinților nu le convin. Ei refuză să iasă din cada de baie pentru că sunt ocupați cu studierea proprietăților apei sau continuă cu perseverență să arunce mâncare pe jos pentru a studia legile gravitației. Dacă veți considera aceste activități drept o încercare de a învăța, și nu o purtare rea, vă va fi mai ușor să abordați cu ingeniozitate asemenea conflicte astfel încât să satisfaceți nevoile tuturor. (A se vedea capitolul 6.)

Chiar dacă vreți foarte mult să vă învățați copilul și să-i împărtășiți bagajul dumneavoastră de cunoștințe, este important să înțelegeți că bebelușii învață cel mai bine din experiențele proprii, inițiate de ei. Învățarea impusă, organizată nu ajută de obicei. Oferiți-i în schimb bebelușului dumneavoastră multă dragoste și atenție, aveți răbdare și încredere că el va deprinde lucrurile de care are nevoie pentru a deveni o persoană capabilă.

## **Sunt recompensele și laudele de folos ?**

Unii psihologi cred că bebelușii învață doar atunci când există o recompensă externă, cum ar fi un aliment sau o laudă. Aceste teorii ale învățării (numite comportamentale) au fost formulate în special pe baza studiilor efectuate asupra șobolanilor și porumbelilor. Cercetători ca Piaget, care a studiat cu multă atenție comportamentul sugarilor, consideră însă că asemenea explicații nu justifică în mod adecvat majoritatea activităților de învățare care au loc. Ei afirmă că oamenii se nasc cu o tendință firească, spontană de a interacționa cu mediul în cât mai multe feluri cu putință, dezvoltând astfel aptitudini noi și acumulând cunoștințe. Cu alte cuvinte, bebelușii nu trebuie nici învățați și nici recompensați. Ei pur și simplu au nevoie de acces la o varietate de experiențe și obiecte și să li se dea voie să se joace. Prin joacă spontană și nestingherită dobândesc ei elementele de bază ale inteligenței practice care vor reprezenta pietrele de temelie ale întregului proces ulterior de învățare.

Exemplul următor, referitor la exersarea sistematică a coordonării dintre mână și ochi, ilustrează cât de hotărâți pot fi bebelușii :

La vârsta de patru luni și jumătate, fiul meu stătea întins lângă mine și și-a adus încet mâna dreaptă vrând să atingă unul dintre nasturii mari, albaștri ai puloverului meu. L-a pipăit puțin cu degetele, după care și-a retras repede brațul. A făcut acest lucru de *peste cincizeci de ori*, atingând același nasture cu foarte multă concentrare.

Recompensele externe nu sunt numai inutile, ci ascund și o serie de capcane. Cercetătorii au constatat în urma a sute de experimente că, atunci când copiii sunt răsplătiți pentru faptul de a fi făcut ceva, ei tind să-și piardă interesul pentru activitatea respectivă.<sup>26</sup> Un experiment a demonstrat că preșcolarii care au fost răsplătiți, așa cum li se promisese, după ce au desenat ceva și-au pierdut ulterior interesul pentru activitatea respectivă când n-au mai fost recompensați. În schimb, copiii care n-au fost răsplătiți deloc nu și-au pierdut interesul.<sup>27</sup> Se pare că, atunci când se oferă recompense, copiii încep să facă lucrul respectiv pentru a fi răsplătiți și își pierd interesul pe care-l aveau la început și dorința de a învăța. Psihologii numesc acest fenomen „pierdere a motivației intrinseci”. Prin urmare, nu este recomandabil să-l răsplătești pe bebeluș pentru realizările sale oferindu-i recompense externe, dar este foarte nimerit să-l încurajați și să vă arătați interesată de aptitudinile noi pe care le deprinde.

Multe persoane consideră că a-i lăuda pe copii reprezintă un lucru folositor și benefic. Lauda însă, asemenea recompenselor materiale, poate *reduce* de fapt dorința de a învăța în loc s-o stimuleze. Mai mult, deoarece bebelușilor oricum le place să deprindă lucruri noi, laudele sunt inutile. Bebelușilor nu le pasă dacă realizările lor sunt „bune” sau nu. Asemenea judecăți critice pot crea confuzie, deoarece cuvântul „bun” implică posibilitatea ca ele să fi fost rele. Acest lucru ar putea provoca mai târziu o stare de neliniște în legătură cu cât de „bune” sunt realizările lor, dacă ele sunt suficient de „bune”. Procesul de învățare se desfășoară mult mai bine în lipsa judecăților critice.

Când bebelușul face un lucru nou, încercați să-l încurajați sau să reacționați fără a face o judecată critică. Iată câteva exemple : „Ai reușit ! L-ai rostogolit singur !”, „Acum îți poți pune cămașa. Este distractiv să te îmbraci singur, nu-i așa ?”, „Ți-a luat ceva timp să faci asta. Este cel mai înalt turn pe care l-ai construit vreodată !” Se observă că în aceste exemple nu există judecăți critice, ci doar constatări faptice și o comparație a realizărilor curente și cu cele anterioare ale copilului, nu cu un model teoretic de perfecțiune.

## **CUM SE POATE ÎMBUNĂTĂȚI CAPACITATEA INTELECTUALĂ A BEBELUȘULUI**

- Creați un mediu lipsit de stres, în care contactul fizic este adeseori prezent. Evitați orice formă de pedepsire.
- Creați condiții de stimulare adecvată, dar feriți-vă să vă surescitați bebelușul.
- Asigurați-i bebelușului libertate de mișcare și posibilități de a descoperi și de a explora în condiții de siguranță.
- Interacționați des cu bebelușul dumneavoastră (vorbind, cântând, jucându-vă cu el).
- Fiți gata să-i acordați atenție atunci când este necesar, dar nu-l ajutați prea mult. Lăsați-l pe bebeluș să se străduiască puțin atunci când învață lucruri noi.
- Abțineți-vă să-l învățați la modul organizat, prin impunere.
- Încurajați-l când a învățat lucruri noi și arătați-vă încântată de realizările bebelușului dumneavoastră, însă evitați să-l răsplătiți ori să-l laudați făcând judecăți critice.
- Arătați-vă înțelegerea față de frustrările bebelușului dumneavoastră și lăsați-l să plângă și să-și descarce nervii.

---

### **În ce măsură ar trebui să-mi ajut bebelușul atunci când nu poate face un lucru ?**

Este tentant să-i ajuți pe bebeluși să facă lucruri care par prea grele, însă acest fapt poate afecta procesul de învățare. Maria Montessori scria : „Primul instinct al copilului este acela de a-și pune singur în practică acțiunile, fără ajutorul nimănui, iar primul act conștient de independență se produce atunci când el se apără împotriva celor care încearcă să facă lucrul respectiv în locul lui.”<sup>28</sup>

Frustrarea și eșecul sunt aspecte importante ale procesului de învățare. De fiecare dată când faceți în locul bebelușului dumneavoastră ceva ce ar putea face el singur, îl privați de posibilitatea de a simți acea senzație a lucrului împlinit datorată realizării unei operațiuni dificile. S-ar putea chiar ca el să înceapă să se simtă incompetent, ceea ce nu reprezintă mesajul pe care vreți să i-l transmiteți. De exemplu, dacă bebelușul încearcă să construiască un turn din cuburi, vă este de puțin folos să-l construiți dumneavoastră unul. Plăcerea și sentimentul său de

Împlinire se vor datora străduinței depuse în construirea turnului cu propriile-i puteri și reușitei efortului făcut, nu faptului de a vă fi văzut pe dumneavoastră construind unul.

Când, încercând să realizeze un lucru greu, bebelușii și copiii mici devin frustrați, ei plâng uneori sau chiar au un acces de furie. Cel mai bine este să vă lăsați copilul să plângă și să-i împărtășiți frustrarea. Îi puteți arăta că înțelegeți ce simte spunându-i : „Ești foarte furios pentru că nu reușești să ieși învelitoarea aceea de pe cutie.” După ce a plâns sănătos și s-a liniștit, este posibil ca el să reușească dintr-odată ceea ce n-a reușit înainte ! Însă chiar dacă nu reușește, cel puțin își va fi dat drumul frustrării. Ajutorarea unui bebeluș frustrat nu-l privează doar de o ocazie de a învăța, ci îl și împiedică să se elibereze de sentimentele de frustrare care *deja* au apărut. Acestea îl vor ține într-o stare de tensiune până când el va putea să le elimine.

Bebeluşii devin frustrați atunci când realitatea nu se potrivește așteptărilor proprii, de pildă când un cui rotund nu intră într-o gaură pătrată sau când împing un camion de jucărie într-o parte, iar acesta nu o ia în direcția dorită. Și în asemenea momente ei simt nevoia să plângă și să-și descarce nervii. Desigur, bebeluşii nu vor putea niciodată să facă ceea ce încearcă să facă, însă odată ce-au plâns, vor putea să accepte și să înțeleagă mai ușor aceste informații noi despre lume.

Uneori bebeluşii chiar trebuie ajutați. Dacă vedeți că bebeluşul dumneavoastră devine atât de frustrat încât renunță de la bun început sau că cere în mod explicit ajutor, trebuie să-i răspundeți cu promptitudine și să-l ajutați să depășească problema pe care o are. Dacă sunteți atentă la indiciile furnizate de bebeluş, veți învăța să vă dați seama când are nevoie de ajutor, când nu are nevoie și cât de mult să-l ajutați.

Dacă credeți că bebeluşul dumneavoastră are o îndreptățită nevoie de ajutor, ar trebui să vă implicați doar atât cât este necesar, astfel încât el să aibă în continuare posibilitatea de a învăța ceva și de a simți acel sentiment de împlinire. Eventual puteți schimba puțin situația pentru a o face mai ușoară sau îi puteți da bebeluşului un sfat. Exemplul următor ilustrează cele afirmate de mine :

La vârsta de un an și nouă luni, fiul meu se juca în sufragerie cu o minge. La un moment dat, aceasta a ajuns sub un scaun. A băgat mâna printre scaun și canapea și a reușit să apuce mingea, dar încercând să-și retragă mâna, nu reușea. Mingea era în mod evident prea mare ca să treacă prin acel spațiu, însă el a încercat lucrul respectiv de câteva ori și începuse să dea semne clare de frustrare. Brațele nu-i erau destul de lungi ca să ajungă la minge din altă parte. Primul gând care mi-a venit în minte a fost

să-i dau eu mingea, dar mi-am dat seama că l-aș lipsi de o experiență folositoare, așa că m-am abținut. S-a întâmplat ca în apropiere să se găsească o jucărie cu un mâner lung, iar eu știam că reușise, în diverse situații anterioare, să găsească jucării folosind ca unealtă un obiect lung. În loc să-i scot mingea, i-am sugerat să folosească acea jucărie. El a luat-o imediat și a început să lovească mingea. A reușit s-o mute într-un loc în care a putut să ajungă ușor la ea cu mâna și s-o scoată. A fost foarte mândru de isprava lui.

Faptul că bebelușii dau semne de frustrare arată că sunt foarte hotărâți să ducă la îndeplinire lucrul respectiv. Ar fi păcat să nu valorificăm această hotărâre atunci când ea apare, pentru că acum poate avea loc adevăratul proces de învățare.

Unii bebeluși devin foarte frustrați cu câteva săptămâni înainte de a stăpâni în sfârșit un lucru cu adevărat important pentru dezvoltarea lor, cum ar fi rostogolitul sau târâtul. Eu le numesc „frustrări ale dezvoltării”, iar dumneavoastră nu prea aveți ce să le faceți decât să le arătați bebelușilor că înțelegeți ceea ce simt. Îmi amintesc că la un moment dat fiica mea încerca să se târască după o jucărie. În ciuda tuturor eforturilor sale, n-a reușit să meargă decât de-a-ndoaselea ! Nu prea i-a folosit faptul că i-am dat jucăria, pentru că, data viitoare când s-a târât din nou, a simțit pur și simplu un sentiment de frustrare. Aceste frustrări se acumulează de obicei și sunt eliminate prin plâns înainte de somn. (Dacă îi abateți bebelușului atenția de la plâns, este posibil ca el să se trezească de câteva ori noaptea plângând.) După ce a deprins un lucru nou, probabil că veți observa o perioadă de relativă liniște, cu mai puțin plâns, măcar până la apariția unei noi frustrări de dezvoltare.

Uneori, ajutându-ne mai puțin bebelușii, îi facem să capete mai multă încredere în forțele proprii. Frustrările sunt o componentă inerentă a procesului de învățare. Permițându-le bebelușilor să dea drumul sentimentelor, îi ajutăm să se pregătească pentru etapele următoare ale acestui proces, pentru că astfel nu vor avea asupra lor un rest de frustrări neexprimate. Ei vor aborda experiențele noi fără încordare sau neliniște și vor avea încredere în capacitatea lor de a deprinde lucruri noi, chiar dacă acestea par la început foarte grele și frustrante.

## **Mi-este greu să-i acord bebelușului atenția adecvată**

Mulți dintre noi suferă încă, la vârsta adultă, de efectele experiențelor dureroase legate de învățare, iar acest fapt ne îngreunează sarcina de a le acorda bebelușilor atenția corespunzătoare. În



categoria experiențelor amintite întră faptul de a fi fost examinați, laudați, triați, comparați, criticați, ridiculizați și pedepsiți ; faptul de a nu ne fi fost satisfăcute curiozitatea și nevoia de a explora ; faptul de a ni se fi spus ce, unde, când și cum să învățăm ; faptul de a fi fost plictisiți sau obligați să stăm jos foarte mult timp ; faptul de a nu fi avut voie să ne zbatem și să facem greșeli ; faptul de a nu fi fost încurajați să punem întrebări și de face propriile noastre descoperiri ; faptul de a fi fost întrerupți atunci când ne concentrăm. Există o puternică tendință de a face și noi exact aceleași lucruri. Dacă părinții v-au arătat tot timpul greșelile, probabil că și dumneavoastră vă veți corecta frecvent bebelușul până să vă dați seama ce faceți. Vă poate fi de un real folos să vorbiți (și poate chiar să plângeți sau să vă exprimați furia) în legătură cu modul dureros în care ați fost învățată diverse lucruri pe când erați copil. (A se vedea exercițiile de la sfârșitul acestui capitol.)

Mai există un aspect al acestei probleme generale. Multor părinți nu le place că trebuie să le acorde atenție copiilor proprii deoarece societatea noastră minimizează importanța muncii de creștere a copiilor, văzând în ea ceva mai puțin onorabil. Oamenii au considerat-o dintotdeauna o „simplă” muncă a femeilor, care nu necesită aptitudini speciale. Nu este de mirare că atât de multe femei sunt nerăbdătoare să iasă din casă și să meargă acolo unde simt ele că este „acțiune” adevărată. Dacă vă plictisiți jucându-vă cu bebelușul, să știți că o mare parte a acestei stări sufletești își poate avea originea în concepțiile respective. Poate că veți începe să vă plângeți de milă pentru că nu mai scăpați de această muncă „înjositoare”. Dacă concepțiile s-ar schimba peste noapte, iar creșterea copiilor ar fi considerată o treabă importantă și interesantă, și dacă părinților li s-ar oferi sprijin financiar și moral deopotrivă pentru a-și îngriji și a-și educa în mod responsabil copiii, poate că ar exista mai puțini părinți plictisiți. Dacă aceasta ar fi o muncă bine plătită, probabil că ar avea mare căutare, căci ce poate fi mai captivant decât posibilitatea de a urmări o altă ființă umană descoperind și învățând ? În explicarea modului în care gândește un copil constă de fapt o parte din adevărata „acțiune”.

Cu toate acestea, chiar și în condițiile existenței unor concepții dintre cele mai favorabile, creșterea copiilor rămâne o activitate foarte dificilă, și nimeni nu poate pretinde cuiva să satisfacă zi de zi nevoile de interacțiune socială ale unui bebeluș. Este o treabă prea grea pentru o singură persoană. Mama unei fetițe mi-a povestit cât de greu i-a fost să se ocupe trei zile de copilul ei fără nici un ajutor :

Am fost odată singură numai cu Judy timp de trei zile. În prima zi a fost destul de bine pentru mine, dar în cea de-a doua am fost „dărămată”. Cred că-mi dădeam seama că

mă cam „blocasem”. Când m-am trezit dimineața, mă simțeam de parcă n-aveam nimic de oferit. Pur și simplu nu voiam să fiu cu ea în ziua aceea. Îmi displăcea profund faptul că, în acele trei zile, trebuia să am singură grijă de ea și că nu puteam să împart responsabilitățile de părinte cu cineva. N-aveam altă variantă decât să mă descurc singură cum puteam. Așa că am plâns în fața ei ; am fost destul de nesuferită. Ea era foarte pretențioasă, cerându-mi să fac ba una, ba alta. Iar eu făceam și plângeam în același timp. Apoi mi-am spus că trebuie să am un sentiment de împlinire, așa că m-am apucat să fac curățenie în casă ca o nebună. Pur și simplu mi-am pus toată energia în dereticat. Când știu ce vreau să fac, reușesc să mă opresc și să-i acord copilului atenție, știind că mă voi apuca din nou de acel lucru.

Părinții chiar au nevoie de ajutor. Specia umană nu a evoluat în cadrul unor familii izolate, cu un singur părinte rămas acasă să se ocupe de copii. Dimpotrivă, am evoluat în cadrul unor clanuri mari, existând întotdeauna alte persoane care să ajute și să se ocupe de copii. Într-o societate ideală, o singură persoană n-ar trebui să acorde atenție sau să răspundă de un bebeluș mai mult de câteva ore. O altă mamă cu care am stat de vorbă mi-a spus următoarele :

Îi pot acorda atenție doar câteva momente, dar nu prea mult. Se pare că niciodată nu mă joc destul cu el sau că-i acord realmente atenție. Se pare că niciodată n-am timp suficient pentru mine însămi, iar tensiunea crește. Dar dacă pot avea numai trei ore pentru mine, mă întorc și acord *mult* mai multă atenție și lui, și restului familiei mele.

Deși bebelușii au nevoie de foarte multă atenție, este important să existe un echilibru între activitățile care-i au în centru pe copii și cele care-i au în centru pe adulți. De fapt, bebelușii sunt uneori mai mulțumiți și mai liniștiți atunci când părinții lor sunt implicați în activități specifice adulților, în loc să-i urmărească permanent sau să se amestece în joaca lor. Bebelușii învață urmărindu-i pe adulți cum fac diverse lucruri, imitându-i atunci când sunt destul de mari și participând atunci când o pot face. Prin urmare nu trebuie să vă simțiți vinovată dacă vă petreceți o parte din timp cu activități specifice adulților sau cu treburi casnice. Dacă are nevoie de dumneavoastră, vă veți putea ocupa în continuare de el. În cazul în care deveniți prea preocupată de copil, acesta nu va ști ce alte activități desfășurați. Așadar lăsați-l să vă urmărească făcând treburile casnice obișnuite și ocupându-vă de activitățile preferate precum cititul, cântatul la un

Instrument, grădinăritul sau lucrul la calculator. Pe la vârsta de un an, el va începe probabil să vă imite și va ști ce lucruri trebuie să învețe.

A le acorda bebelușilor atenția corespunzătoare, într-o manieră conștientă și relaxată, este un fapt important, dar nu întotdeauna ușor de realizat. Nu uitați totuși că trebuie să-i oferiți bebelușului și posibilitatea de a urmări ceea ce faceți dumneavoastră, astfel încât să învețe imitând și să găsească un cadru de referință plin de semnificații în care să dobândească aptitudini noi.

## Ce jocuri mă pot juca cu bebelușul meu ?

În precedentele secțiuni m-am referit în special la joaca cu obiectele. Un alt fel de joacă presupune participarea oamenilor în locul folosirii obiectelor sau jucăriilor. Aici intră toate micile jocuri prostesți pe care părinții le joacă cu bebelușii lor, interacțiunile spontane interpersonale care stau la baza formării unei relații de atașament sănătoase.<sup>29</sup> Când părinții sunt foarte atenți la nevoile bebelușilor, aceste schimburi reciproce cotidiene îi ajută pe cei din urmă să capete încredere în forțele proprii, un sentiment al încrederii, siguranței, reciprocității, umorului și bucuriei. Aceste jocuri îi ajută în plus pe bebeluși să capete aptitudini cognitive și interpersonale. Ei au nevoie așadar de asemenea interacțiuni nu doar pentru a se dezvolta optim din punct de vedere afectiv, ci și pentru ca dezvoltarea lor intelectuală să se desfășoare normal.

Râsul este foarte important în crearea unei relații sănătoase de atașament, ca și în eliberarea bebelușilor de stările de încordare. Cam după vârsta de cinci luni, bebelușii încep să râdă, aceasta fiind o formă importantă de detensionare (asemenea plânsului). În vreme ce plânsul ajută la eliminarea sentimentelor de supărare, frustrare sau groază, râsul pare a ajuta la eliminarea sentimentelor de teamă și neliniște mai ușoare.

În cadrul unui studiu asupra evoluției râsului în primul an de viață, s-a constatat că râsul cel mai puternic era provocat de o situație în care mama spunea „te prind” aplecându-se în același timp spre copil și apucându-l de mijloc.<sup>30</sup> O altă situație care stârnea un râs puternic era cea în care mama purta o mască. Ambele situații probabil că le provocau bebelușilor o ușoară senzație de frică. Dacă sentimentul de frică devine însă prea puternic, bebelușii plâng în loc să râdă. Când masca era purtată de un străin, bebelușii *plângeau*, dovedindu-se astfel că, între plâns și râs, distanța este foarte mică.

Jocurile hazlii sunt benefice atunci le oferă bebelușilor posibilitatea de a se elibera de temerile pe care *le au deja*. Jocurile nu trebuie să provoace temeri noi, iar bebelușul trebuie să considere că situația respectivă nu reprezintă un pericol real. Când

joaca în condiții de siguranță stărnește amintirea unor experiențe traumatizante sau o stare de anxietate cronică, ea poate fi benefică pentru bebeluși datorită faptului că aceștia nu se simt amenințați. Prin urmare, dumneavoastră creați situații terapeutice atunci când, practicând asemenea jocuri, îl faceți pe bebeluș să râdă.

Există multe feluri de a vă juca în mod plăcut și benefic cu bebelușii. În această secțiune vă voi prezenta câteva dintre jocurile deosebit de importante pentru o dezvoltare psihică sănătoasă a copilului. Multe dintre acestea provoacă râsul.

### **Jocurile de condiționare**

De îndată ce bebelușul dumneavoastră este destul de mare ca să gângurească sau să întindă mâinile și să vă atingă fața, puteți începe să vă jucați niște jocuri care se bazează pe relația dintre cauză și efect. Când bebelușul inițiază o acțiune, îi puteți răspunde într-un mod amuzant. De pildă, dacă el vă atinge nasul, dumneavoastră puteți spune „tiit” pe un ton pițigăiat, repetând acest lucru dacă vă atinge nasul încă o dată. Bebelușilor le plac foarte mult aceste jocuri; ei vor învăța repede să repete acțiunea care a provocat acea reacție amuzantă din partea dumneavoastră. Puteți de asemenea să imitați mișcările sau sunetele scoase de bebeluș. Acest gen de interacțiune le permite bebelușilor să afle ce înseamnă cauză și efect și îi ajută să facă cunoștință cu ideea de dialog în care partenerii fac cu schimbul. De asemenea, în sufletul bebelușilor ia naștere un sentiment de putere, pentru că reacția dumneavoastră depinde de comportamentul lor. Trebuie să fie un sentiment foarte plăcut din moment ce toată lumea este mai mare decât ei, iar existența lor cotidiană este imprevizibilă și confuză.

### **Joaca absurdă**

Numesc „joacă absurdă” acel gen de jocuri pe care bebelușii le inventează spontan atunci când fac în mod intenționat ceva greșit. Am observat că ambii mei copii făceau intenționat prostii (râzând) după ce învățau anumite lucruri, fie că era vorba despre realizarea unui puzzle, fie că era vorba despre recitarea unei poezioare. Într-o zi, pe când avea un an și opt luni, fiul meu s-a prefăcut a-și sufla nasul în cămașă și a râs. Altă dată, și-a pus pantalonii de pijama în cap și a râs. Lucrul acesta i s-a părut foarte hazliu, motiv pentru care l-a repetat timp de câteva zile. În loc să cred că astfel copiii „se prostesc” pur și simplu sau „pierd timpul”, prefer să consider aceste jocuri drept terapie autoîntărită. Fiul meu știa să-și sufle nasul în batistă și, de asemenea, cum să-și pună pijamaua, numai că învățase să facă aceste lucruri nu cu mult timp în urmă. Faptul că a făcut intenționat în mod greșit aceste lucruri i-a permis să se elibereze prin râs de tensiunile rezultate din frustrările lui anterioare.

Acest gen de joacă stimulează dezvoltarea creativității și a simțului umorului. De fapt, mulți comici talentați (precum Charlie Chaplin) stărnesc râsul spectatorilor prin greșelile pe care le fac. Aceasta le permite oamenilor să se elibereze de tensiunile asociate stărilor de anxietate, jenă și sentimentelor de incompetență. Așadar comedia este o artă terapeutică. Dacă-i oferiți bebelușului libertatea de a se purta „prostește” uneori, el se va pricepe mai târziu să creeze situații amuzante, lucru care va avea efecte terapeutice asupra lui.

### **Jocurile de separare**

Jocurile de separare îi pot ajuta foarte mult pe bebeluși să depășească neliniștea pe care le-o creează separarea, precum și să stabilească o relație de atașament sănătoasă cu cei care au grijă de ei. Cucu-bau este un important joc de separare pe care-l joacă părinți și bebeluși din întreaga lume. În acest joc se produce o întrerupere a contactului vizual dintre dumneavoastră și bebeluș. Dumneavoastră vă acoperiți fața sau vă ascundeți după ceva, iar apoi reapăreți brusc, spunând „cucu-bau” ! Acest lucru îl va face probabil pe bebeluș să râdă. Puteți schimba puțin jocul folosind o pânză ori mâinile sau picioarele bebelușului dumneavoastră pentru a-i ascunde fața.

Frica pe care o produce acest joc are legătură cu neliniștea provocată de separare și eventual cu traumele suferite la naștere. (Restabilirea contactului vizual dintre părinte și copil după o scurtă întrerupere simulează experiența trăită la naștere, când sugarul a deschis pentru prima oară ochii.) Este interesant faptul că echivalentul în engleză al expresiei „cucu-bau”, adică „peek-a-boo”, provine din limba veche și însemna la început „viu sau mort”. Este ca și cum i-ați pune bebelușului dumneavoastră înflorătoarea întrebare „sunt viu sau mort ?” ori „ești viu sau mort ?”. Pentru un bebeluș, separarea de mamă chiar poate semnifica moartea, prin urmare acest joc atinge sentimentele cele mai profunde.

Bebeluşului îi va plăcea să se joace cucu-bau atâta vreme cât veți ști că n-ați dispărut cu adevărat. Dacă stați ascunsă prea mult timp, probabil că va plânge. Majoritatea bebeluşilor trec printr-o etapă de puternic atașament față de părinții lor, acesta manifestându-se cel mai intens între vârsta de șase și cea de 18 luni (vezi capitolul 7), iar jocul cucu-bau stărnește cel mai mult râsul bebeluşilor când aceștia au vârsta amintită. Este interesant faptul că bebeluşii din instituțiile de ocrotire nu reacționează pozitiv la acest joc.<sup>31</sup> Aceasta se întâmplă probabil din cauză că n-au avut ocazia să formeze legături puternice de atașament cu nimeni și deci nu au stările de neliniște provocate de separare.

Când bebeluşul se târăște, jocul cucu-bau se poate juca punând cearceaf peste el și prefăcându-vă că nu-l găsiți (atingân-

du-l însă prin cearceaf dacă trebuie, pentru a-l asigura că totul este în regulă). Apoi puteți face cu cearceaful un tunel prin care bebelușul să se târască spre dumneavoastră. Acest joc care simulează nașterea îl poate ajuta pe bebeluș să se vindece de traumele suferite la venirea lui pe lume. De asemenea, îl puteți acoperi pe bebeluș cu perne, lăsându-l să iasă de sub ele când dorește. Bebelușilor născuți prin operație cezariană probabil că le va plăcea în mod deosebit această versiune.

De-a v-ați ascunselea este un joc de separare pe care-l puteți juca după ce bebelușul învață să meargă. La început, copilul se va ascunde probabil într-un loc foarte vizibil și va fi încântat dacă vă veți preface că nu-l vedeți. Mai târziu, va învăța să se ascundă și se va bucura de asemenea căutându-vă. Pe lângă faptul că vă ajută copilul să-și alunge teama de separare sau moarte, jocul de-a v-ați ascunselea îl va ajuta să înțeleagă lumea din punctul altcuiva de vedere, ceea ce constituie o importantă aptitudine cognitivă.

### ***Jocuri de inversare a raportului de forțe***

Anumite genuri de activități îi ajută pe bebeluși să scape de sentimentele de neajutorare cronică. Elementul esențial al acestor jocuri este acela că adultul se prefacă că este slab, incompetent, neștiutor sau speriat. Unul dintre jocurile preferate de majoritatea bebelușilor și copiilor mici este cel intitulat „doboară-mă”. Dacă-l lăsați pe bebeluș să vă „împingă”, după care cădeți teatral, prefăcându-vă că nu aveți destulă putere, bebelușul dumneavoastră probabil că va râde din tot sufletul și va vrea să repetați jocul. Jocurile de inversare a raportului de forțe sunt asemănătoare cu jocurile simple bazate pe relația dintre cauză și efect menționate mai înainte, pentru că bebelușii inițiază acțiunea și capătă un sentiment de putere.

Bebeluşii rād în cursul jocurilor de acest gen pentru că, deși abordează problema puterii, ele sunt foarte diferite de ceea ce li se întâmplă de obicei în viața de zi cu zi, când sunt copleșiți de către adulți. Bebeluşii trebuie să accepte faptul că pot fi mutați dintr-un loc în altul fără voia lor, doar pentru că sunt mici. Faptul că, de data asta, li se dă ocazia să fie puternici și să „doboare” oameni mari le permite să se simtă în suficientă siguranță pentru a se elibera de sentimentele de neliniște și neajutorare prin intermediul mecanismului relaxant al râsului. Pe măsură ce va crește, copilului îi va place poate să joace același joc sub o altă formă, cea a unei bătai cu perne din care el iese învingător. Nu trebuie să vă faceți griji că acest gen de joacă îl va face să devină agresiv. Dimpotrivă, râsul va contribui la disiparea energiei rezultate din acumularea emoțiilor.

Există multe alte jocuri de inversare a raportului de forțe. Așa de pildă, atunci când copilul învață să alerge, probabil că-l

va plăcea să se joace de-a leapșa dacă vă prefaceți că vă este greu să-l prindeți sau dacă alergați destul de încet ca să-l lăsați pe el să vă prindă.

### **Jocurile de atac**

Unele persoane cred că gâdilatul este benefic pentru că-i face pe bebeluși să râdă. Eu nu recomand însă această practică deoarece este o formă de atac care-i poate face pe bebeluși să se simtă neputincioși. Unora dintre ei se pare că le place să fie gâdilați, dar numai datorită faptului că aceasta este singura formă de atingere pe care au experimentat-o vreodată în afara activităților obișnuite de îngrijire. Este mai bine ca bebelușul să fie gâdilat decât să nu aibă nici un contact fizic cu nimeni. Acești bebeluși simt o mare nevoie de a fi alinați. La început, este posibil ca ei să reacționeze la mângâieri sau masaje așa cum ar reacționa la gâdilat (râzând, agitându-se ori încordându-și mușchii), putând să treacă ceva timp până când ei vor căpăta încredere și se vor relaxa în vreme ce sunt atinși.

Adulții care simt nevoia să-i gâdile pe bebeluși sau să se joace cu ei într-un mod brutal sau agresiv (de pildă, aruncându-i în sus chiar dacă acest lucru îi sperie) pot fi mânați de dorința înconștientă de putere și dominație. Poate că aceste persoane simt nevoia de a domina pe cineva lipsit de ajutor din cauză că ele însele au fost făcute să se simtă neajutorate atunci când au fost mici. Bebelușii trag soloase mult mai mari din forme de joacă mai blânde cu persoane care au grijă să nu-i înfricoșeze sau să nu-i sursuce.

Dintre jocurile de atac pe care se pare că bebelușii le agreează fac parte suflatul pe burta acestora, „ciugulitul” urechilor sau degetelor de la picioare, lovirea ușoară a capetelor însoțită de rostirea expresiei „buuu!” și rostirea cuvintelor „te prind!” însoțită de prinderea bebelușului de mijloc.

Puteți apela la asemenea jocuri și pentru a-l ajuta pe un copil mic să scape de teama pe care o simte față de anumite lucruri. Dacă abordați frica într-un mod distractiv, lipsit de pericol, copilul va râde și nu va mai fi tensionat. Următorul exemplu ilustrează felul în care o situație hazlie l-a ajutat pe fiul meu să scape de teama pe care o avea față de câini eliberându-se de tensiune prin intermediul râsului.

La vârsta de un an și șapte luni, fiului meu îi era frică de câinii care latră din cauză că fusese speriat în două rânduri de lătratul brusc și puternic al unui câine aflat dincolo de un gard. De asemenea, un cățeluș din cale afară de prietenos se aruncase odată asupra lui. Într-o zi, m-am așezat în patru labe și am început să latru, apropiindu-mă în același timp de el. A râs din tot sufletul, după care a fugit, dar s-a întors de mai multe ori ca să mă facă să

latru. Ne-am jucat astfel o vreme, iar lui i-a plăcut. Râdea și arăta cu degetul spre mine, zicând „mama, mama” (poate pentru ca să se asigure că eram eu cu adevărat, nu vreun câine !). Mai târziu, vărul său de șapte ani, care ne urmărise, a încercat să se joace la fel cu el, dar băiatului meu i s-a făcut frică și a venit în fugă spre mine, plângând.

### **Activități bazate pe mișcare și contact fizic**

Iată câteva exemple de jocuri bazate pe mișcare și contact fizic de care bebelușii par a fi încântați :

- Țineți-l pe bebeluș în brațe și legănați-l sau dansați cu el după muzică.
- Stând pe scaun, așezați-l pe picioare și ridicați-l ușor.
- Săltați-l pe genunchii dumneavoastră, ca și cum ar merge pe cal.
- Întindeți-vă pe spate cu genunchii ridicați și lăsați-l pe bebeluș să alunece pe picioarele dumneavoastră până pe abdomen.
- Întindeți-vă pe spate cu picioarele ridicate. Puneți-l pe bebeluș cu burta pe picioarele dumneavoastră, țineți-l de mâini și mișcați-vă picioarele în sus și-n jos.
- Luați-l pe bebeluș în spate și plimbați-vă cu el.
- Spuneți poezioare care presupun atingerea unor părți ale corpului (cum ar fi „Jocul degețelor”, atingând pe rând degetele de la mână ale bebelușului).

Aceste activități pot fi combinate cu alte genuri de joacă. De pildă, atunci când îl duceți pe bebeluș în spate, vă puteți prăbuși dintr-odată, prefăcându-vă că sunteți prea slăbit ca să-l mai duceți astfel (joc de inversare a raportului de forțe). Sau vă puteți juca de-a cucu-bau (joc de separare) în timp ce bebelușul stă pe picioarele dumneavoastră ridicate în aer.

Probabil că dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră veți inventa multe jocuri împreună. Aceste interacțiuni cotidiene îl vor ajuta pe copil să scape de tensiuni prin râs și să capete aptitudini cognitive esențiale, precum și un simț al legăturilor și al siguranței afective.

## **EXERCITII**

### **Explorați-vă copilăria.**

1. Vă amintiți să fi fost recompensată într-un fel pentru faptul de a fi învățat sau de a fi făcut ceva bine (ați fost lăudată, vi s-au dat calificative, privilegii, bani etc.) ?



Cum v-ați simțit ? Vă amintiți să fi fost criticată sau pedepsită pentru faptul de a nu fi învățat sau de a nu fi făcut ceva bine ? Cum v-ați simțit ? Ați fost constrânsă să excelați ?

2. Vă amintiți să vi se fi dat sau refuzat o jucărie pe care o voiați cu adevărat ? Cum v-ați simțit ? Ați avut suficiente (sau prea multe) jucării ? Care erau jucăriile dumneavoastră preferate ? Ce sentimente vă leagă de ele ?
3. Aduceți-vă aminte de momentele în care părinții se jucau cu dumneavoastră. Ați fi vrut ca ei să se joace mai mult cu dumneavoastră ? Ce jocuri preferați ?

## **Exprimați-vă sentimentele**

### **În legătură cu bebelușul dumneavoastră.**

1. Vă îngrijorează dezvoltarea bebelușului dumneavoastră ? V-ați făcut planuri în privința pregătirii sau carierei lui profesionale ? Vă determină aceste planuri să-l constrângeți pe bebeluș să învețe ori să facă diverse lucruri ?
2. Cum vă simțiți atunci când bebelușul dumneavoastră :  
a) face o greșală ; b) se străduiește să facă un lucru dificil ; c) refuză o jucărie pe care i-o oferiți ? Ce vă vine să faceți în asemenea momente ? (Nu este neapărat totuna cu ceea ce *ar trebui* să faceți !)
3. Acordați-i bebelușului atenție o oră întreagă, fără a fi atentă și la altceva, fără a-i arăta ce să facă și lăsându-l pe el să preia inițiativa. Vi se pare greu sau ușor ? Cum vă simțiți după o asemenea experiență ?

### **Aveți grijă de dumneavoastră.**

1. Faceți-vă timp pentru a învăța ceva ce n-ați avut șansa să învățați pe vremea când erați copil.
2. Petreceți o seară jucându-vă cu un alt adult (sau cu un grup de adulți).
3. Urmăriți un film distractiv sau mergeți să vedeți o piesă de teatru care vă face să râdeți.

## CAPITOLUL 6

# CONFLICTELE : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ SE SIMTĂ RESPECTAT

### Ar trebui să apelez la pedepse ori la recompense ?

Orice pedeapsă produce suferințe în plan afectiv, iar pedepsele corporale produc și suferințe fizice. Când un părinte îi pricinuieste bebelușului suferință sub forma pedepsei, aceasta îi poate distruge copilului simțul încrederii și al siguranței. Bebelușii trebuie să știe că sunt iubiți profund și necondiționat, indiferent de ceea ce fac. Prin pedeapsă nu se poate transmite în nici un fel dragostea. Va trebui ca, din când în când, să-i stabiliți bebelușului anumite limite, însă puteți face aceasta fără a folosi vreo pedeapsă.

Există foarte multe cercetări asupra efectelor negative ale aplicării pedepselor. Ele au arătat că pedepsele corporale aplicate copiilor (lovirea cu palma peste fund) sunt corelate cu o relație nesigură de atașament în timpul copilăriei.<sup>1</sup> Alte studii au arătat că acestea sunt corelate cu stările ulterioare de anxietate, depresie, cu tendințele de sinucidere și alte tulburări de ordin psihiatric.<sup>2</sup>

Folosirea pedepselor poate afecta de asemenea dezvoltarea intelectuală. Cercetătorii au constatat că bebelușii de 11 luni al căror părinte îi pedepseau frecvent aveau un coeficient de inteligență mai mic decât cel al bebelușilor care erau pedepsiți mai rar.<sup>3</sup> O posibilă explicație a acestui fapt este aceea că folosirea pedepselor a inhibat dezvoltarea intelectuală a bebelușilor. Există de asemenea o corelație între aplicarea pedepselor corporale și rezultatele școlare. Copiii cărora părinți le aplică o disciplină severă nu se descurcă prea bine la școală.<sup>4</sup>

Dacă vă plesniți copilul așezat pe un scaun înalt după ce scapă pe jos puțină mâncare, este puțin probabil ca el să înțeleagă de ce este pedepsit. Înseamnă oare că nu trebuie să dăm drumul obiectelor ? Că nu trebuie să arunce niciodată nimic pe jos ? Că nu trebuie să-și mai pună întrebări în privința legilor gravitației ? Problema cu pedepsele este aceea că bebelușii învață să-și înfrâneze toate acțiunile și intențiile care preced o pedeapsă,

În loc să și le înfrâneze numai pe cele pe care le au în vedere părinții. Curiozitatea și explorarea sunt componente inseparabile ale majorității acțiunilor întreprinse de bebeluși. Urmarea prea multor lovituri la fund poate fi așadar scăderea dorinței de a explora și de a învăța. Aceasta ne-ar putea ajuta să explicăm de ce aplicarea pedepselor este corelată cu un coeficient de inteligență și rezultate școlare inferioare.

Un alt efect secundar negativ al aplicării pedepselor este acela că ea poate duce la o evitare totală a situației care a generat-o.<sup>5</sup> Un exemplu îl constituie constipația cauzată de aplicarea pedepselor în cursul deprinderii obiceiului de a folosi oală. Din punctul de vedere al bebelușului, este mai bine să nu faci deloc caca decât să riști să faci caca acolo unde nu trebuie.

O altă consecință negativă a aplicării pedepselor este aceea că ea poate da naștere unui comportament agresiv, însă uneori efectele nu apar decât mai târziu pe parcursul vieții. Studiile au arătat că acei copii ai căror părinți folosesc pedepse corporale (lovirea la fund sau peste corp) sunt mai predispuși ulterior la atitudini antisociale și violente.<sup>6</sup>

Pe lângă aceste efecte secundare negative ale pedepsirii, există dovezi considerabile că ea nu este nici măcar foarte eficientă. Studiile au arătat că folosirea pedepselor nu contribuie la formarea morală a copilului și nici nu face din el un copil mai ascultător sau cu un comportament mai adecvat.<sup>7</sup>

Conceptul de pedeapsă în sine implică faptul că bebelușii nu se comportă cum trebuie. *Bebeluşii nu se comportă în mod adecvat.* Ei acționează întotdeauna în modul care le va satisface cel mai bine nevoile. Aceste nevoi se referă la hrană, atenție, legături cu alte persoane, dobândirea unor informații și deprinderi noi. Din păcate, comportamentul lor îi pune uneori în pericol sau vine în conflict cu nevoile altor persoane. Aceasta se întâmplă din cauză că nu dispun de informații suficiente ori au sentimente dureroase care s-au acumulat și trebuie eliminate. A vorbi despre „comportament inadecvat” înseamnă a nu surprinde esențialul.

Este imposibil să se elimine vreodată toate situațiile dureroase. De pildă, un bebeluș simte durere de fiecare dată când cade și se lovește de podea atunci când învață să meargă ori când atinge un calorifer sau un cuptor fierbinte. Aceste consecințe firești, dureroase ale anumitor acțiuni nu par însă a avea nici unul dintre efectele secundare neplăcute pe care le produc pedepsele aplicate de către părinți.<sup>8</sup>

Sunt situații în care o asemenea „disciplinare” din partea lumii materiale poate fi chiar mai eficace (și mai puțin dăunătoare pe termen lung) decât dojana sau palma la fund. Dacă bebelușul insistă să se apropie de cuptorul încins și să-l atingă, nu-l veți ajuta să învețe mai ușor țipând la el „nu” sau ples-

nindu-l de fiecare dată. Îl puteți avertiza explicându-i că acesta este foarte fierbinte, dar dacă vrea în continuare să-l atingă, urmăriți-vă copilul îndeaproape și lăsați-l să atingă ușor cuptorul o singură dată ca să afle singur ce înseamnă „fierbinte”. Probabil că nu-l va mai atinge încă o dată pentru că acum dispune de informațiile necesare.

Adoptând acest mod de abordare, copilul nu se va simți lipsit de dragoste, nesigur, neliniștit sau agresiv. Nevoia lui de explorare nu va slăbi pentru că va ști foarte bine ce comportament trebuie să evite în viitor. Relația lui cu dumneavoastră va rămâne același raport bazat pe dragoste. Dumneavoastră îl tratați cu respect și așteptați ca el să-și asume răspunderea pentru propriile sale acțiuni. Înainte de a adopta această abordare, este însă necesar să-i asigurați bebelușului condiții cât mai sigure în casă și să-l țineți în locuri lipsite de pericole, astfel încât el să nu se întâlnească cu obiecte sau situații care-i pot face rău.

Exemplul următor ilustrează felul în care aceste „pedepse” aplicate de lumea materială (consecințele firești) pot fi un instrument didactic extrem de eficace atunci când nu se poate elimina sursa pericolului :

Copil mic fiind, fiul meu începuse să deschidă și să închidă ușile rabatabile ale dulapurilor. Mă temeam că și-ar putea prinde mâna între două uși în momentul în care le închidea. Așa încât am încercat câteva metode pentru a-l împiedica să le mai deschidă, însă nimic nu părea să dea roade. Apoi am încercat să-l învăț să le închidă fără să-și prindă mâna, dar a considerat că n-are nici un rost să facă astfel. În fine, exasperată, am renunțat și am hotărât să-l las să le închidă cum voia el. Exact cum mă temeam, într-o zi și-a prins foarte rău mâna încercând să închidă ușile unui dulap. După ce i-am acordat atenție în vreme ce el a plâns vreo 15 minute, i-am arătat din nou cum să închidă ușile fără să se lovească (punând câte o mână de fiecare parte a deschizăturii). A fost foarte atent la ce i-am spus, iar după acel incident a închis întotdeauna cu multă grijă ușile așa cum îl învățasem. De atunci nu și-a mai prins niciodată mâinile.

Dacă bebelușul se rănește în timp ce experimentează și explorează, este important să-l lăsați să plângă, acordându-i în același timp atenția cuvenită. Odată ce va fi scăpat de sentimentele provocate de faptul de a se fi rănit, el va fi pregătit să înțeleagă ce s-a întâmplat și să învețe ceva din experiența trăită. Multe situații sunt desigur prea periculoase pentru el, iar dumneavoastră va trebui să găsiți alte metode de a-l proteja astfel încât să nu se rănească. Vom discuta într-o altă secțiune despre modul în care puteți stabili limite fără să apelați la pedepse.

Recompensele par a fi mult mai convenabile decât pedepsele, dar în realitate ele ascund multe capcane. (Vezi capitolul 5 pentru o prezentare a inconvenientelor pe care le prezintă recompensele și laudele din punctul de vedere al procesului de învățare.) Conform studiilor efectuate, chiar și sugarii foarte mici pot învăța să-și modifice comportamentul cu scopul de a obține ceva drept recompensă.<sup>9</sup> Faptul că recompensele pot avea un efect nu înseamnă însă că părinții ar trebui să le folosească drept metode disciplinare.

Folosirea recompenselor se aseamănă de fapt foarte mult cu nu folosirea pedepselor pentru că absența unei recompense este echivalentă cu o pedeapsă. Bebelușii care primesc des recompense pentru lucrurile „bune” pe care le fac pot deveni așadar neînșurubiți sau neliniștiți cam în același fel ca bebelușii care sunt pedepsiți.

Unii părinți apelează la tratații speciale, cum ar fi bomboane sau prăjituri, spre a-și recompensa bebelușii. Problema cu aceste tratații este aceea că ele pot crea o dorință artificială. Este rău în mod deosebit faptul de a folosi dulciurile pentru a-i opri din plâns pe bebeluși, căci aceasta poate duce la dependență de zahăr și la supraalimentație forțată, pe lângă reprimarea stărilor afective (așa cum am arătat în capitolul 2).

Folosirea recompenselor îl poate determina pe copil să facă ceea ce vreți dumneavoastră, dar probabil că nu va rezolva problema de bază și nici nu-i va insufla valori noi. Dacă vă recompensați copilul cu un lucru deosebit cu condiția să strângă jucăriile, este posibil ca el să învețe într-adevăr să procedeze astfel. Probabil însă că el nu va învăța să aprecieze ordinea în sine. Mai mult, dacă dirijați în mod frecvent comportamentul copilului folosind recompense, s-ar putea ca el să se poarte „bine” atâta vreme cât îl recompensați în vreun fel. Va continua el oare să-și strângă jucăriile dacă veți înceta să-i mai dați acel lucru deosebit?

O altă problemă este aceea că folosirea recompenselor îl învață pe copil să facă doar ceea ce aduce satisfacții imediate. Când apar recompense mai mari, așa cum se va întâmpla în mod inevitabil, copiii pot renunța în favoarea acestora la cele oferite de părinți. Ce s-ar întâmpla dacă un traficant de droguri sau un lider imoral ar oferi recompense mai interesante decât ale dumneavoastră? În calitate de părinte, dumneavoastră ar trebui să vă ajutați copiii să recunoască și să evite acele acțiuni ale oamenilor prin care se încearcă manipularea ori dominarea lor. Când părinții înșiși devin agenții manipulării, copiii nu au posibilitatea să învețe să gândească înainte de a acționa.

Cercetările au arătat că folosirea recompenselor poate da în realitate rezultate contrare, făcându-i pe oameni să-și piardă interesul pentru comportamentul care a fost răsplătit (distribu-

gând „motivația intrinsecă”, așa cum am menționat în capitolul 5). Numeroase studii au arătat că copiii ajung să capete *aversiune* față de lucrurile pe care trebuie să le facă pentru a primi o recompensă.<sup>10</sup> Cu alte cuvinte, îl puteți face pe copilul dumneavoastră să nu-i placă să strângă jucăriile oferindu-i o recompensă ispititoare ca să și le strângă !

Datorită forței, cunoștințelor și accesului mai mare la resurse, puterea dumneavoastră este superioară celei a bebelușului. Folosirea greșită a acestei puteri poate avea însă consecințe dăunătoare asupra dezvoltării copilului dumneavoastră și asupra relației pe care o aveți cu el. Deși, pe termen scurt, recompensele și pedepsele pot da uneori rezultate în ceea ce privește schimbarea comportamentului copilului, acest lucru nu justifică folosirea lor.

## **Ar trebui să-mi deprind bebelușul cu ascultarea ?**

Până în a doua jumătate a secolului al XX-lea, puțini oameni puneau sub semnul îndoielii importanța deprinderii ascultării. Aceasta constituia un fapt larg răspândit la babilonienii, grecii, evreii, romanii și europenii din vechime, ca și în majoritatea societăților tradiționale din Africa și Asia.

În Evul Mediu, în Europa, oamenii credeau că copiii neascultători, recalcitranți, încăpățânați sau plângăcioși erau posedați de diavoli. Unul dintre remedii consta în aducerea copilului respectiv la un preot și alungarea diavolului prin săvârșirea unui ritual religios. Dacă metoda nu dădea rezultate, părinții încercau „să scoată dracul din el cu forța”, expresie care a rămas până astăzi. De-a lungul veacurilor, au fost folosite diverse instrumente de tortură pentru a le insufla copiilor ascultarea, cum ar fi o nuia numită „disciplină”, un bici numit „pisică cu nouă cozi” și un cuțit numit „țepușă”, care era folosit pentru a-i împunge pe copii.

În secolul al XVII-lea, majoritatea oamenilor abandonaseră ideea posesiei diavolești, însă puneau purtările rele și neascultarea copiilor pe seama unei firi în mod inerent păcătoase. Scopul disciplinării era acela de a slăbi voința copilului și de a-i insufla ascultarea necondiționată. În afara bătăilor obișnuite aplicate cu palma sau cu biciul, se foloseau metode precum închiderea copiilor în locuri întunecoase, legarea lor de pat sau privarea lor de hrană. Părinții își aduceau în mod obișnuit copiii la execuțiile publice și le făceau descrieri expresive ale iadului.

Există în continuare convingerea larg răspândită că bebelușii se nasc cu o fire rea. Chiar și astăzi, unii oameni își descriu copiii ca pe niște mici tirani și îi avertizează pe părinți să le arate de la bun început propriilor copii „cine este șeful”, astfel încât aceștia să nu ajungă să-i domine. Sugarii sunt însă extrem de

neajutorati și vulnerabili și nu au capacitatea cognitivă de a înțelege noțiunile de putere și dominație. Tot ceea ce știu ei este că nu nevoi. Această concepție deformată, absurdă, conform căreia bebelușii îi vor domina pe părinți dacă aceștia din urmă nu-i vor domina ei pe bebeluși este determinată probabil de sentimentele de neajutorare și anxietate ale oamenilor care au avut o copilărie plină de oprimări și violențe.

Poate că cel de-al Doilea Război Mondial i-a determinat pe unii oameni să pună sub semnul îndoielii virtuțile deprinderii ascultării. Deși mulți oameni consideră că Hitler a fost un psihopat, realitatea este că el a avut milioane de adepți în rândurile cetățenilor obișnuiți, aparent respectabili. De fapt, ei s-au comportat așa cum ar vrea mulți părinți de astăzi să se comporte copiii lor. Ei nu au pus la îndoială ordinele sau ideile sale, crezând că acestea sunt spre binele lor și al țării lor. Ei își formaseră o moralitate denaturată care justifica, în concepția lor, ascultarea ordinelor și uciderea oamenilor nevinovați. După opinia lui Alice Miller, la originea problemei a stat faptul că în Germania există o tradiție a autoritarismului punitiv în ceea ce privește creșterea copiilor, iar majoritatea nemților care au luat parte la război suferiseră considerabil, în cursul procesului de creștere, din cauza pedepselor severe. Mai mult, lor nu li se dăduse voie să-și exprime sentimentele, spunându-li-se că aceasta este „spre binele lor”.<sup>11</sup>

A fost oare vorba despre o particularitate a poporului german care l-a făcut să asculte în mod necugetat și să distrugă milioane de vieți nevinovate în camerele de gazare? Un experiment efectuat în SUA pe adulți de condiție medie având diverse ocupații indică faptul că n-a fost vorba despre așa ceva. Voluntarilor li s-a spus să administreze șocuri electrice unui om de fiecare dată când acesta făcea o greșală atunci când încerca să învețe ceva. Omul era de fapt un complice, iar eforturile depuse de el în procesul de învățare erau o prefăcătorie. În realitate, șocurile nu ajungeau la el, însă participanții la experiment erau făcuți să creadă că acestea îi erau administrate și îi provocau dureri. La fiecare nouă „greșală”, voluntarului i se spunea să crească intensitatea șocului, aceasta putând ajunge până la 450 de volți după indicațiile generatorului de șocuri. Complicele se plângea amarnic și striga cerând oprirea experimentului, însă cel care coordona desfășurarea lui îi spunea întruna persoanei participante să continue să-i aplice șocuri. Deși mulți participanți aveau altă părere și considerau că nu este bine ceea ce se întâmplă, majoritatea lor nu s-au împotrivit. De fapt, aproape două treimi dintre ei au continuat să administreze șocuri până când intensitatea acestora a atins 450 de volți!<sup>12</sup>

Acest experiment înfricoșător demonstrează faptul că oamenii sunt dispuși să asculte de persoanele cu autoritate chiar

dacă lucrurile pe care acestea le cer vin în contradicție cu opinia și valorile cele mai înalte ale oamenilor. Oricine a fost deprins cu ascultarea prin metode violente atunci când a fost copil va fi înclinat să se comporte astfel ca adult. Bineînțeles, părinții nu vor ca fiii sau fiicele lor să ajungă, atunci când vor fi mari, să nu poată face ceea ce ar trebui în fața opoziției, și cu toate acestea mulți părinți le oferă copiilor lor chiar acea educație care încurajează această ascultare oarbă față de persoanele cu autoritate.

Unii părinți cred că, dacă nu sunt deprinși cu ascultarea, copiii nu vor coopera spontan deloc. Realitatea este că bebelușii au în mod inerent tendința de a coopera pentru că le stă în fire să procedeze astfel. O echipă de psihologi a urmărit mai mulți sugari de la naștere până la vârsta de un an și a constatat că majoritatea bebelușilor cooperanți cu vârsta cuprinsă între nouă luni și un an aparțineau unor mame care se arătau sensibile la semnalele emise de ei, erau în cea mai mare parte de acord cu felul în care se comportau și evitau să le impună copiilor propria lor voință. Acei bebeluși se supuneau comenzilor și interdicțiilor simple formulate de mamele lor în mai mare măsură decât cel ale căror mame erau insensibile, aveau o atitudine de respingere sau intrau permanent în conflict cu ei. Mamele care apelau la măsuri disciplinare, cum ar fi lovirea cu palma sau mutarea din zonele interzise, aveau copii care nu mai cooperau în urma unei asemenea „deprinderi”. Deprinderea cu ascultarea n-a avut nici un efect asupra comportamentului sugarilor, pe când calitatea relației dintre mamă și copil a avut.

Dacă doriți să încurajați tendința spre cooperare a bebelușului dumneavoastră, puteți începe imediat după naștere răspunzând prompt și adecvat semnalelor sale, acceptând cât mai multe aspecte ale comportamentului său cu putință și evitând să-l întrerupeți, să-l dirijați sau să vă impuneți voința, dacă nu este absolut necesar. Când bebelușul va ajunge să se târască, nu va mai fi nevoie de nici o deprindere cu ascultarea. Dacă el se simte sigur de dragostea pe care i-o purtați, va vrea să se supună dorințelor dumneavoastră. Această atitudine cooperantă nu va apărea însă decât dacă dorințele respective sunt rezonabile, sunt pe măsura capacității lor de a înțelege și nu-i lipsește de ceva cu adevărat necesar.

Când toate aceste condiții sunt îndeplinite, primele semne de cooperare încep să apară în a doua jumătate a primului an de viață, cam pe la vârsta la care majoritatea bebelușilor încep să meargă. Probabil că nu este o pură coincidență faptul că tendința și capacitatea de a coopera apar cam la aceeași vârstă la care ia naștere capacitatea lor de a se târi. Această tendință înăscută spre consimțire a avut probabil o importanță capitală pentru supraviețuirea speciei umane de-a lungul evoluției sale.



Migrii care se târau și care luau seama neîntârziat la comenzile și interdicțiile părinților într-un mediu plin de pericole aveau șanse mult mai mari de a supraviețui.

Deși la sfârșitul primului an cercetătorii n-au observat rezultate vizibile ale deprinderii cu ascultarea, folosirea permanentă a pedepselor și recompenselor duce până la urmă la supunerea unor copii. Acest fel de ascultare nu este acea ascultare spontană, plină de bucurie observată la copiii nepedepsiți, dornici să coopereze, ci este o ascultare automată, irațională, bazată pe teamă. Aceasta este genul periculos de ascultare, pe care lideri ca Hitler îl pot exploata pentru a-și atinge propriile scopuri. Supunerea în sine nu este un lucru rău. Ascultarea oarbă, fără orăcnire față de personalitățile cu autoritate, care are la bază pe frica de pedeapsă, este cea care poate fi periculoasă.

Majoritatea bebelușilor trec printr-o perioadă de negativism care începe în cel de-al doilea an de viață și ține până spre sfârșitul celui de-al treilea. În această perioadă există o puternică nevoie de autonomie care pare să pună în umbră orice înclinație firească spre cooperare. Dacă însă vă veți trata copilul cu tact, răbdare și respect, el va continua să fie cooperant. Despre acest lucru vom discuta într-o secțiune ulterioară.

Scopul disciplinării ar trebui să fie acela de a vă educa bebelușul în așa fel încât tendința sa firească de a coopera să se poată manifesta în deplinătatea ei. Aceasta implică renunțarea la pedepse, recompense și „deprinderea” cu ascultarea. Procedând astfel, copilul nu va deveni egoist, pretențios, cum se teme multă lume, ci milos, cooperant și altruist. Un alt avantaj este acela că veți avea o relație apropiată, bazată pe respect reciproc cu fiul sau fiica dumneavoastră și că vor exista mai puține probleme de disciplină și lupte pentru putere cu el sau cu ea pe măsură ce va crește.

## Cât de îngăduitoare ar trebui să fiu ?

O atitudine prea îngăduitoare din partea dumneavoastră poate avea consecințe negative. Dacă-i permiteți bebelușului să facă lucruri rele sau inacceptabile ori dacă vă sacrificați propriile nevoi, nu-i faceți un bine și puteți chiar avea de suferit amândoi din mai multe puncte de vedere.

Iată un exemplu de permisivitate : o mamă îi dă voie bebelușului să se târască pe burta ei chiar dacă acest lucru îi displace. El se abține să spună „nu” și să aibă grijă de propriile nevoi de teamă să nu-i provoace bebelușului o frustrare și să nu-i afecteze acestuia dispoziția pe care o are pentru contactul fizic. Într-o asemenea situație, bebelușul primește două mesaje contradictorii : permisiunea de a se târî pe burta mamei și expresia de durere pe care o poate citi pe fața ei. Problema este că el va se-

siza probabil starea de disconfort a mamei, chiar dacă ea nu face nimic ca să-l oprească. Dacă o asemenea situație confuză se repetă de mai multe ori, bebelușul poate ajunge în cele din urmă să nu mai aibă încredere în percepțiile proprii și deci va învăța să ignore indiciile subtile, nonverbale care i-ar permite să fie sensibil la sentimentele și nevoile altor persoane.

O altă problemă legată de permisivitate este aceea că bebelușul dumneavoastră poate învăța că nevoile sale sunt mai importante decât cele ale altor persoane și că el poate face orice dorește, chiar dacă astfel îi rănește pe ceilalți. Pe măsură ce crește, el poate deveni egoist și pretențios, manifestând foarte puțină considerație față de nevoile și sentimentele altora. În mod sigur, acest lucru nu este de dorit.

O problemă mai greu de observat, dar importantă legată de permisivitate este aceea că, atunci când părinții își sacrifică propriile nevoi, capătă adeseori resentimente față de copiii lor. Acestea îi pot face pe copii să capete un sentiment de nesiguranță și neliniște, ei devenind prea solicitanți sau acaparatori din dorința de a fi din nou siguri de dragostea părinților lor. Este oarecum paradoxal faptul că, cu cât vă sacrificați mai mult pentru copiii dumneavoastră, cu atât aceștia se vor simți probabil mai nesiguri.

Permisivitatea are câteva cauze posibile. Unii părinți exagerează în reacția lor față de metodele opresive, punitive folosite de părinții lor. Din dorința explicabilă de a nu-și răni propriii copii în același fel, ei se tem să stabilească limite sau să facă ceva împotriva voinței acestora. O mamă care s-a consultat la un moment dat cu mine nu-și lua niciodată bebelușul cu mașina pentru că acesta plângea de fiecare dată când îl pune în automobil. Femeia se temea să nu fie prea autoritară, așa cum fuseseră părinții ei. Faptul respectiv îi limita însă posibilitățile de deplasare împreună cu bebelușul, motiv pentru care a început să aibă resentimente față de acesta.

Sentimentele de vinovăție îl pot de asemenea determina pe un părinte să fie prea îngăduitor. Dacă o mamă se simte vinovată pentru că se gândise la un avort, este posibil ca ea să se autosacrifice din dorința inconștientă de a-i dovedi bebelușului că-l iubește. Unii părinți se tem să spună „nu” deoarece vor ca fiii sau fiicele lor să-i simpatizeze. Dacă tatăl este divorțat de mama copilului, este posibil ca el să simtă nevoia de a-i face acestuia toate plăcerile din dorința de a-l determina pe copil să-l simpatizeze mai mult pe el decât pe mama lui.

Unii părinți sunt prea îngăduitori cu un copil care suferă de o boală cronică sau de un handicap, din milă, din cauza unui sentiment de neliniște sau din teama de a nu-l frustra pe copil, combinată cu o groază adânc înrădăcinată provocată de gândul că acesta ar putea muri. Toți copiii au însă nevoie de limite re-

onabile. Pe termen lung, nici un copil nu va avea de câștigat dacă părintele se sacrifică prea mult pe sine sau nu reușește să transmită mesaje clare. Oricare ar fi cauza, permisivitatea nu are în mod obișnuit un efect benefic nici pentru copil, nici pentru părinte și nici pentru relația dintre ei.

În realitate, există foarte puțini părinți care sunt îngăduitori tot timpul.<sup>14</sup> De regulă, părinții îngăduitori apelează din când în când la metode autoritare, punitive atunci când se înfurie și nu mai pot tolera comportamentul copilului. Un asemenea părinte îi poate provoca acestuia din urmă o confuzie mai mare decât cea provocată de un părinte care este autoritar tot timpul. S-a demonstrat faptul că această modalitate de disciplinare este adesea asociată cu apariția, mai târziu, a unor probleme grave de comportament. Dintr-un grup de copii în vârstă de cinci ani luat în studiu, cei mai agresivi au fost cei ai căror părinți erau foarte îngăduitori, dar din când în când apelau la pedepse severe.<sup>15</sup>

Pentru a evita problemele cauzate de permisivitate, cel mai bine este să aveți o atitudine onestă, să comunicați clar și să acționați hotărât (nu într-o manieră punitivă) de îndată ce bebelușul face un lucru pe care-l considerați inacceptabil. De pildă, puteți spune „lucrul ăsta doare”, ridicându-l pe bebeluș de pe burta dumneavoastră și propunându-i în schimb să-l luați în cârcă. Regulile și limitele în sine nu sunt dăunătoare, cu condiția ca nevoile bebelușului să fie satisfăcute într-un alt mod. Pedepsele fac rău, nevoile nesatisfăcute sunt un lucru dăunător, dar limitele singure nu sunt ceva rău. Bebelușul se poate simți chiar foarte mulțumit să-și dezvolte aptitudinile într-un mod pe care dumneavoastră îl considerați acceptabil. Problemele apar doar atunci când bebelușul are o nevoie legitimă care nu este satisfăcută în nici un fel.

Atât abordările autoritare, cât și cele permissive sunt dăunătoare ; de fapt ele sunt foarte asemănătoare. Așa cum a subliniat Thomas Gordon în cartea sa intitulată *Pregătirea corespunzătoare a părinților*<sup>16</sup>, ambele implică ideea de câștig și cea de pierdere. Când părinții sunt autoritari, cei care câștigă conflictele sunt părinții, iar copiii pierd. Când părinții sunt îngăduitori, copiii câștigă, iar părinții pierd. Nici una dintre aceste situații nu este de dorit să se întâmple.

## **Cum îmi pot disciplina bebelușul fără pedepse sau recompense ?**

Există o a treia metodă de rezolvare a conflictelor, care diferă total de abordările autoritare și permissive. Eu o numesc „disciplinare democratică”, pentru că este o abordare în care nimeni nu câștigă nimic în dauna nimănui. Nu este însă vorba despre o

tehnică simplă, care să poată fi descrisă într-un cuvânt sau două, ci este mai degrabă vorba despre un fel de a se purta cu copilul în cadrul unei relații bazate pe respect reciproc.

Prevenirea conflictelor constituie un element important al disciplinării democratice. De îndată de bebelușul capătă mobilitate, va trebui să hotărâți ce obiecte sunt prea periculoase ori prea valoroase pentru ca el să se joace cu ele. Cel mai bun mod de a fixa limite constă în a face din toată locuința dumneavoastră un mediu sigur pentru bebeluș. Acest lucru îi va permite să se miște și să exploreze nestingherit, nepunându-se nici pe sine în pericol, nici lucrurile din jurul său. (Vezi capitolul 5 pentru mai multe aspecte legate de crearea unui mediu sigur pentru bebeluș în locuința dumneavoastră.)

Adesea este mai ușor să schimbați mediul decât să vă schimbați propriul copil. Frecvența cu care trebuie să modificați comportamentul bebelușului dumneavoastră va reflecta măsura în care ați reușit să creați în casă un mediu sigur pentru acesta. Mediul ideal este unul în care nu este niciodată nevoie să-i spul bebelușului „nu”. Vedeți dacă în locuința dumneavoastră există lucruri care pot reprezenta un pericol.

Un alt aspect al prevenirii conflictelor se referă la păstrarea unor jucării în diverse locuri (cum ar fi lângă telefon, în bucătărie sau în mașină), astfel încât bebelușul să aibă ceva cu care să se joace atunci când nu-i puteți acorda întreaga dumneavoastră atenție.

Totuși, chiar și într-un mediu ideal, tot veți avea conflicte cu bebelușul dumneavoastră. Acestea se împart în două categorii : 1) bebelușul face lucruri pe care vreți ca el să nu le facă (de pildă scrie pe pereți sau azvârle cuburile în geam) ; 2) bebelușul nu face lucruri pe care vreți ca el să le facă (de pildă să stea liniștit ca să fie schimbat sau să accepte să părăsească locul de joacă atunci când este vremea să plecați).

Când sunteți în conflict cu bebelușul, primul lucru este să aflați ce anume îi trebuie fiecăruia în momentul respectiv. Puteți începe prin a vă pune două întrebări : „Ce îi trebuie bebelușului meu chiar în această clipă ?” și „Ce-mi trebuie mie chiar în această clipă ?” Următorul lucru este să căutați o soluție care să satisfacă nevoile amândurora. Soluția trebuie să fie acceptabilă pentru amândoi. Iată un exemplu :

Pe când era copil mic, fiul meu mă trăgea uneori de picioare atunci când încercam să pregătesc cina. Voia să-l iau în brațe, și era foarte bucuros când făceam acest lucru. Mi-era însă imposibil să mă ocup de mâncare ținându-l astfel. Ce-i trebuia de fapt ? Să fie lângă mine și să vadă ce fac. Ce-mi trebuia mie ? Să pot să pregătesc cina. Soluția : am tras un scaun spre locul în care făceam trea-

bă și l-am lăsat pe copil să stea în picioare pe el. Era lângă mine și mă putea urmări, iar eu puteam să pregătesc cina. Soluția ne-a mulțumit pe amândoi.

Nu este suficient doar să puneți capăt unui comportament inacceptabil. Bebelușilor trebuie să li se ofere alternative de comportare pentru că nu-și pot înăbuși cu ușurință nevoia de explorare și nici nu-și pot canaliza singuri comportamentul într-o direcție acceptabilă. Ei nu dispun de informațiile necesare pentru a face acest lucru. De unde să știe ei că o fereastră s-ar putea sparge, dar nu și un covoraș ? Sau că aruncarea unei mingi este un lucru acceptabil, dar nu și aruncarea unei cești ? De unde să înțeleagă ei de ce mămica îi poate ține în anumite momente, iar în altele, nu ? Este indicat să-i oferiți întotdeauna una sau mai multe variante care să corespundă nevoilor de moment ale bebelușului dumneavoastră. Este important să-i explicați bebelușului ce anume vreți dumneavoastră, chiar cu mult timp înainte ca acesta să știe să vorbească, deoarece astfel va învăța că și ceilalți oameni au nevoile lor și va înțelege de ce există un conflict.

Adeseori, partea cea mai grea a rezolvării conflictelor prin intermediul abordării democratice constă în identificarea cu exactitate a nevoilor fiecăruia. Dacă nu știți cu siguranță ce vrea bebelușul, puteți încerca diferite soluții spre a vedea ce anume îl mulțumește. Dar odată ce-i știți nevoile, este aproape întotdeauna posibil să găsiți o soluție acceptabilă pentru amândoi. Rețineți faptul că nevoile bebelușului se vor schimba pe măsură ce acesta crește. Iată un exemplu :

Când fiul meu avea nouă luni, a început să nu mai vrea să-i schimb scutecele. Acest lucru m-a scos din sărite ; nimic nu părea să dea rezultate. (Am încercat să-i cânt, să-i dau jucării să se joace, să-i schimb scutecele în diferite locuri.) Așa încât am început să-l țin cu forța la pământ, iar fiecare schimbare de scutece era o adevărată tortură pentru amândoi. El țipa, iar eu mă simțeam vinovată și epuizată. Am încercat să aflu ce anume nu-i plăcea, și mi-am dat seama că era vorba despre faptul de a fi obligat să stea jos. Învățase de curând să se ridice în picioare și nu mai răbda să stea jos nici un minut. Am constatat că, atunci când îi schimbam scutecul cu el stând în picioare, era extrem de cooperant și cuminte. Prin urmare am învățat să-i schimb scutecele în vreme ce el stătea în picioare, ținându-se de marginea căzii, iar nevoile amândurora au fost satisfăcute.

Dacă puneți frecvent capăt comportamentului bebelușului dumneavoastră fără a încerca să-i satisfaceți nevoile fundamen-

tale, el se poate răzvrăti, încetând să mai facă ceea ce-i cereți. De aceea este mult mai bine și mai ușor pe termen lung să faceți efortul de a vă satisface nevoile, și pe ale lui, și pe ale dumneavoastră.

Unii părinți consideră că bebelușii ar trebui să învețe că lucrurile nu pot fi întotdeauna așa cum vor ei. Acești părinți se tem să nu-și „răsfețe” copiii și cred că un minimum de privațiuni sau frustrări îi va ajuta să devină persoane altruiste. Nimeni nu vrea ca bebelușul lui să ajungă un om necugetat sau egoist, însă privațiunile sau frustrările nu-l vor ajuta pe copil să devină altruist. De fapt, este foarte probabil ca acestea să aibă un efect contrar. Dacă nu vă străduiți să identificați și să satisfaceți nevoile bebelușului dumneavoastră, el poate deveni frustrat, nervos și neîncrezător. Mai târziu, îi va veni greu să acorde atenție nevoilor altor oameni din cauză că nimeni nu s-a ocupat de ale lui.

Bebeluşii trebuie să știe că ceilalți oameni sunt „de partea lor”, nu împotriva lor. După câțiva ani, odată ce nevoile legitime le-au fost satisfăcute în totalitate, ei vor deveni dintr-odată altruști. Ai au însă nevoie, în primii ani ai vieții, de acea indulgență necesară dobândirii încrederii și siguranței din care să poată lua naștere adevărata înțelegere a celorlalți. De asemenea, ei au nevoie de timp spre a dobândi capacitățile cognitive care le vor permite să înțeleagă punctul de vedere al celuilalt. Dacă folosiți o abordare democratică pentru rezolvarea conflictelor, bebeluşul va învăța că și ceilalți oameni au nevoi, deoarece nu vi le veți sacrifica pe ale dumneavoastră.

Dacă vă temeți că veți pierde controlul asupra copilului sau credeți că trebuie să fiți întotdeauna „cel care comandă”, probabil că atitudinea respectivă își are originea în copilărie, când puterea vă era luată adeseori de către părinții autoritari. Veți simți, desigur, nevoia stringentă de a vă ține copilul sub ascultare cu scopul de a nu pierde acel sentiment de siguranță și control. Dacă vreți să deveniți mai puțin autoritară, este util să vorbiți despre amintirile pe care le aveți din copilărie cu privire la practica disciplinării. Poate că, în sufletul dumneavoastră, sunteți furioasă pe părinți. Dacă vă puteți elibera de această furie (folosind o pernă sau apelând la cineva care să vă asculte cu înțelegere ori la un psihoterapeut), vă va fi mai ușor să adoptați o abordare democratică în ceea ce privește disciplinarea. Exercițiile de la sfârșitul acestui capitol s-ar putea să vă fie de folos din acest punct de vedere.

Uneori se întâmplă să nu fiți sigură de ceea ce vreți sau să vă simțiți incapabilă să hotărâți dacă sunteți îndreptățită sau nu sunteți îndreptățită să fixați o limită. Vă va fi evident mai ușor să rezolvați conflictele atunci când știți ceea ce vreți. Creșterea unui copil este un proces neîntrerupt de luare a unor decizii, pentru că vă loviți tot timpul de situații în care nu v-ați mai aflat până

Atunci, în special dacă sunteți la primul copil. Va trebui să vă punctați în mod repetat următoarele întrebări : „Ce-mi trebuie de fapt în momentul acesta ? Chiar mă deranjează faptul că bebelușul meu face ceea ce face ?” Este important să fiți absolut cinstiți cu dumneavoastră însevă și cu bebelușul dumneavoastră pentru a nu transmite mesaje contradictorii.

---

## **TREI ABORDĂRI DIFERITE ALE DISCIPLINEI. CÂTEVA EXEMPLE**

- Un bebeluș de șapte luni mușcă mamelonul mamei în timp ce suge.  
*Autoritară* : Mama își plesnește copilul.  
*Îngăduitoare* : Mama își lasă copilul să sugă în continuare.  
*Democratică* : Mama îi dă copilului să muște dintr-o jucărie de cauciuc.
- Un bebeluș de zece luni rupe paginile revistelor.  
*Autoritară* : Tatăl îl plesnește pe copil și-i ia revistele.  
*Îngăduitoare* : Tatăl îl lasă pe copil să facă praf revistele.  
*Democratică* : Tatăl îi dă copilului să rupă o revistă mai veche.
- Un copil de un an și trei luni se opune plecării atunci când este timpul.  
*Autoritară* : Mama îl ia pe copil cu forța.  
*Îngăduitoare* : Mama îl lasă pe copil să se joace, dar întârzie la serviciu.  
*Democratică* : Mama găsește o jucărie pe care copilul o poate lua cu el.
- Un copil de un an și jumătate nu merge la culcare înainte de ora 23. Părinții nu au timp pentru ei înșiși.  
*Autoritară* : Părinții îl pun pe copil în pătuț la ora 20.  
*Îngăduitoare* : Părinții își petrec serile împreună cu copilul.  
*Democratică* : Părinții apelează la cineva care să stea din când în când seara cu copilul.
- Un copil de un an și nouă luni mănâncă în picioare, făcând mizerie.  
*Autoritară* : Mama nu-i dă să mănânce până când copilul nu se așază.  
*Îngăduitoare* : Mama îl lasă pe copil să mănânce în picioare.  
*Democratică* : Mama îl lasă pe copil să mănânce stând în picioare pe un scaun așezat în fața mesei. Se face mizerie doar la masă.

- O fetiță de doi ani refuză să-și lase tatăl s-o îmbrace, dar îi ia mult timp ca să se îmbrace singură.

*Autoritară* : Tatăl o îmbracă forțat.

*Îngăduitoare* : Tatăl o lasă să se îmbrace singură, dar întârzie.

*Democratică* : Tatăl găsește unul sau două articole de îmbrăcăminte pe care ea și le poate pune singură cu ușurință.

---

Iată ce spunea mama unui copil mic despre unele conflicte pe care le avea cu acesta :

Marea noastră problemă este la masă, când ea vrea să se dea jos, iar noi încă mâncăm. Nu mi se pare corect s-o țin în scaunul înalt, așa că îi dau drumul, dar după aceea se agață de mine sau vrea să-mi stea în poală în timp ce eu mănânc. Vreau să stau liniștită la masă și pur și simplu îmi vine să-i spun : „Nu ! Acum trebuie să mănânc și eu. Tu ai ales să te dai jos. Poți merge să te joci, dar te rog să nu te agăți de mine.” Uneori însă cred că n-aș vrea să fiu exclusă dacă aș fi eu în locul ei. Este greu să fii consecvent. Uneori o cuprind cu brațul și-i spun „du-te !”. Sunt foarte încordată și nu știu exact ce să fac. De asemenea, vreau ca ea să aibă mâinile curate înainte să se dea jos de pe scaunul înalt. Nu există altă soluție în această privință decât să fiu hotărâtă. Trebuie să știu ce anume vreau, să trasez limite și să spun : „Asta este, nu pot accepta lucrul acesta cu nici un chip.” De foarte multe ori însă mi se pare că ezit și încep să cred că *pot* accepta. Dar de fapt nu pot accepta ca ea să umple de grăsime toată mobila. Așa că îmi definesc oarecum limitele din mers. Este un proces de autoconștientizare. Din clipa în care-mi cunosc sentimentele, reușesc să fac față situației mult mai bine.

Una dintre modalitățile în care puteți deveni conștientă de propriile dumneavoastră nevoi este aceea de a discuta cu un alt adult despre ceea ce simțiți atunci când sunteți în conflict cu bebelușul. Din clipa în care v-ați exprimat sentimentele, nevoile dumneavoastră vor deveni mai clare.

Uneori este folositor să priviți dincolo de nevoile dumneavoastră imediate spre a afla ce anume vreți de fapt. De exemplu, dacă simțiți nevoia să vă culcați bebelușul în fiecare seară la ora șapte fix, veți intra într-un conflict atunci când acesta va țipa și va refuza să meargă la culcare. Care este însă nevoia dumneavoastră *reală* în această situație ? Aceea de a avea mai mult timp pentru sine sau pentru partenerul de viață ? Sau poate vă îngri-



oarecă ce va crede soacra dacă vă veți lăsa copilul să stea trei până mai târziu ? Odată nevoia reală clarificată, vă va fi mult mai ușor să găsiți o soluție care să satisfacă necesitățile tuturor. Dacă vreți să petreceți mai mult timp cu partenerul de viață, puteți găsi eventual un babysitter care să stea cu bebelușul oară sau două pe săptămână. Astfel nevoile dumneavoastră vor fi satisfăcute fără să trebuiască să vă abandonați bebelușul la pălău.

Multe dintre concepțiile noastre cu privire la comportamentul inacceptabil își au originea în copilăria noastră oropsită. Poate că ideea culcatului la oră fixă v-a fost inoculată pe vremea când erăți bebeluș. În acest caz v-ar fi foarte greu să-i lăsați bebelușului libertatea de a sta treaz până mai târziu când dumneavoastră însevă va fost refuzat acest privilegiu. Dacă sunteți conștientă de modul rigid în care ați fost crescută și vă puteți aduce aminte cum v-ați simțit, atunci vă puteți schimba concepția cu privire la ceea ce constituie un comportament acceptabil. Este util mai ales dacă vă puteți elibera de sentimentele dureroase pe care le aveți, poate de furia acumulată la adresa părinților dumneavoastră sau de groaza de a fi lăsată să adormiți singură acasă.

## **Dar dacă nu pot găsi o soluție care să satisfacă nevoile tuturor ?**

Uneori poate părea imposibil să găsiți o soluție mulțumitoare pentru un conflict cu bebelușul dumneavoastră. Poate că trebuie să mergeți la aeroport, iar bebelușul refuză să fie îmbrăcat, ori copilul se urcă pe bufetul din bucătărie și se întinde după mixere. Sau poate că bebelușul nu vrea să stea cuminte astfel încât medicul să-i poată examina urechile. Singurul motiv pentru care apar asemenea conflicte este acela că bebelușii au informații mult mai puține decât adulții și nu au capacitatea mentală de a prevedea consecințele. Din clipa în care copiii capătă mai multe informații despre programul curselor aeriene, sursele de pericol și procedurile medicale, este mult mai puțin probabil ca asemenea conflicte să apară.

Chiar și în momente ca acestea nu este necesar să apelați la pedepse, dar se poate să trebuiască să vă folosiți forța superioară pentru a vă stăpâni copilul sau pentru a-l muta, acesta reacționând foarte probabil prin manifestarea unor sentimente de frustrare și furie. Când ajungeți la concluzia că o anumită situație necesită utilizarea forței, puteți reduce traumele pe care le va suferi bebelușul punând în practică următoarele patru sugestii: 1) avertizați-vă copilul din timp ; 2) dați-i explicații ; 3) fiți ferm dar iubitoare ; 4) permiteți-i copilului să protesteze și să plângă. Fiecare dintre aceste patru sugestii va fi analizată separat.

Folosirea forței poate fi mai puțin dăunătoare dacă bebelușul știe dinainte ce-l așteaptă. De pildă, îl puteți avertiza că mai poate așeza cuburile încă o dată, iar după aceea va fi timpul să plecați. Este un mod de a proceda mai puțin traumatizant decât acela de a-l lua pe copil dintr-odată, fără a-l avertiza. (Există desigur multe situații în care nu este timp pentru avertismente, mai ales atunci când este în joc chiar siguranța copilului.)

Cel mai bine este să le dați bebelușilor explicații verbale încă de la început. Lor trebuie să li se spună că avionul ar putea pleca fără ei, că lama mixerului i-ar putea tăia și că medicul trebuie să vadă cum arată urechea pentru a-i putea ajuta să se simtă mai bine. La început este posibil ca bebelușii să nu înțeleagă aceste explicații, dar pe măsură ce cresc și își dezvoltă abilitățile de comunicare verbală, ele îi vor ajuta să obțină informații importante.

Dacă sunteți fermă și faceți ceea ce spuneți, bebelușul va fi mai puțin derutat. Dacă șovăiți sau vă răzgândiți, el poate crede că, în definitiv, are puterea de a controla situația, pentru a constata în cele din urmă că acea putere îi este luată. Este important așadar să fiți hotărâtă și consecventă în atitudinea dumneavoastră.

Cea de-a patra sugestie este foarte importantă. Bebelușii trebuie să fie lăsați să plângă și să țipe atunci când faceți ceva care contravine voinței lor. Dacă trebuie să vă stăpâniți copilul sau să-l luați cu forța dintr-un loc, puteți să-i spuneți că înțelegeți cum se simte. Este posibil ca el să simtă nevoia de a plânge și de a țipa, iar dumneavoastră îi puteți permite să facă acest lucru ținându-l în brațe. Este important să-i acordați atenție, dar abțineți-vă să-l distrageți în vreun fel (așa cum am arătat în capitolul 2).

Am aplicat aceste sugestii în următoarea situație :

Când fiul meu avea 11 luni, am suspectat o infecție a urechilor. I-am explicat să vom merge la un medic care s-ar putea să-l ajute să se simtă mai bine. Pe când stăteam în sala de așteptare, i-am spus ce va face medicul și chiar i-am demonstrat uitându-mă în urechile lui. Odată ajuns pe masa de consultații, a început să țipe și să se agite, motiv pentru care a trebuit să-l țin cu forța. I-am explicat cu blândețe că trebuie să-l țin astfel pentru ca medicul să se poată uita în urechi. A țipat și a plâns tot timpul consultației, iar eu i-am acordat întreaga mea atenție. După aceea l-am luat în brațe, iar el a mai plâns ceva timp.

Plânsul care apare în asemenea situații este poate cel mai greu de suportat din cauză că dumneavoastră vă veți simți probabil răspunzătoare pentru suferința sau frustrarea propriului

bebeluș. Nu vă va fi însă de nici un ajutor să negați ceea ce minte bebelușul făcând afirmații de genul „n-a durut”, „gata, gata, n-are de ce să-ți fie frică”, „este în regulă”, „nu fi supărat” ș.a.m.d. Bebelușii au sentimente foarte puternice care trebuie recunoscute, acceptate și luate în seamă. Uneori personalul medical consideră că este de datoria lui să nu-i facă pe copii să plângă. Când oamenii încercau să-mi oprească bebelușul din plâns, eu obișnuiam să le spun : „Este important pentru el să știe că poate plânge nestingherit aici.”

Conflictele apar deseori atunci când bebelușii încearcă să pună mâna pe lucruri periculoase sau prețioase, iar oamenii nu pot să le creeze întotdeauna un mediu sigur. Până pe la vârsta de un an, vă va fi destul de ușor să înlocuiți un obiect cu altul sau o activitate cu alta în momentul în care bebelușul face ceva nepotrivit. După această vârstă însă, vă va fi mai greu să faceți acest lucru deoarece copiii mici sunt foarte hotărâți. Este bine să țineți obiectele nepotrivite în afara câmpului vizual al bebelușului, dar și acest lucru va deveni mai greu de îndeplinit atunci când bebelușul va crește și va învăța să se cațere pe mobilă.

Uneori este posibil să trebuiască să vă luați copilul sau un anumit obiect dintr-un loc din motive de siguranță. Sunt șanse ca bebelușul să plângă sau să țipe de fiecare dată când stabiliți limite în acest mod ; este important să-l lăsați să se comporte astfel. Iată un exemplu :

La vârsta de un an și patru luni, fiica mea s-a urcat pe măsuța pentru cafea din sufragerie și a început să studieze întrerupătorul de lângă becul veiozei care se afla pe masă. M-am temut să nu aibă un șoc ori să nu se frigă, așa încât i-am spus că s-ar putea răni și i-am arătat ce putea face în schimb : să bată ușor în soclul veiozei. Nevoia de explorare și curiozitatea erau însă mai mari decât tendința ei de a asculta, motiv pentru care a continuat să încerce să ajungă la întrerupător. Atunci am luat-o încet, dar ferm de lângă veioză și am ținut-o în brațe, explicându-i din nou că era periculos să atingă întrerupătorul. A plâns zdravăn vreun minut, timp în care eu i-am acordat întreaga mea atenție. Apoi s-a dus la veioză, iar eu i-am arătat din nou cum să bată ușor în soclul acesteia, lucru care a mulțumit-o pe deplin. N-a mai încercat să atingă întrerupătorul. Stabilisem o limită clară, dar fără a induce în mod inutil acea stare de suferință, confuzie sau teamă provocată de bătutul cu palma peste fund.

O bătaie cu palma peste fund în exemplul anterior n-ar fi făcut decât să amplifice suferința și frustrarea. Fiica mea era deja destul de frustrată pentru că-i stabilisem o limită (în acest

gen de situații neexistând alternativă). Nu neg totuși faptul că pedepsele pot da rezultate, cel puțin pe termen scurt. O bătaie la fund provoacă teamă, iar aceasta duce în mod firesc la evitarea situației care a provocat-o. Acest ciclu al suferinței, fricii și evitării constituie mecanismul elementar prezent la speciile de animale foarte primitive. Fără acest mecanism, propria noastră specie n-ar fi supraviețuit de-a lungul timpului. Pedepsele au însă atâtea efecte secundare negative încât este mai bine să se caute întotdeauna modalități nepunitive de rezolvare a conflictelor. Uneori se poate să fie necesar să recurgeți la forța superioară pe care o aveți pentru a exercita controlul asupra comportamentului bebelușului și a-l feri de pericole, dar acest lucru este cu totul altceva decât folosirea pedepselor.

## **Când va învăța bebelușul regulile casei și ce se-ntâmplă dacă el „testează” limitele ?**

Când vă orientați bebelușul dinspre comportamente inacceptabile spre unele acceptabile încercând în același timp să satisfaceți nevoile amândurora (disciplinarea democratică), s-ar putea să constatați cu surprindere că el se comportă a doua zi în aceeași manieră inacceptabilă. Unii părinți cred că bebelușii lor „cer” în asemenea momente să li se fixeze limite clare, motiv pentru care ei se consideră îndreptățiți să apeleze la pedepse. Este însă greșit să se creadă că bebelușii cer pur și simplu ca cineva să prelu controlul. Dacă veți analiza cu mai multă atenție posibilele cauze ale acestei atitudini, veți putea rezolva problema fără a fi prea autoritară.

Există câteva motive pentru care bebelușul se poate comporta ca și cum ar vrea să vă provoace intenționat sau să vă „testeze”. Un prim element important este vârsta copilului. Până pe la un an și jumătate, bebelușii nu au capacitatea de a înțelege regulile generale care guvernează comportamentul acestora și care transcend limitele temporale și spațiale.<sup>17</sup> Dacă-i spuneți unui copil de un an și două luni să nu atingă cuptorul, veți fi probabil pusă în situația de a repeta acest lucru de mai multe ori, căci el se va apropia totuși de cuptor. La această vârstă, fiecare clipă reprezintă pentru bebeluși ceva cu totul nou, ei neînțelegând ce înseamnă „niciodată”. Bebelușii nu-și pot imagina viitorul și n-au de unde să știe că ceea ce s-a aplicat *atunci* se aplică și *acum*. Așadar, până când copilul va înțelege ce înseamnă o regulă, dumneavoastră va trebui să tratați fiecare situație ca pe una cu totul nouă și să vă îndrumați cu blândețe copilul. Iată de ce este foarte important să-l creați bebelușului un mediu cât mai sigur cu putință. Veți fi amândoi mai puțin frustrați dacă mediul în care crește copilul dumneavoastră înglobează limitele necesare.

## CAUZE POSIBILE ALE COMPORTAMENTULUI DE „TESTARE”

- Limita impusă ignoră nevoile legitime ale bebelușului.
- Bebelușul este prea mic ca să înțeleagă regulile.
- Bebelușul culege informații pentru a formula o regulă.
- Bebelușul are nevoie de atenție.
- Bebelușul vrea ca limita impusă să fie compatibilă cu sentimentele părintelui (dacă părintele se sacrifică).
- Bebelușul este stresat și are nevoie de un pretext ca să plângă.
- Bebelușul este silit să se comporte la fel cum s-a comportat înainte pentru a alunga teama provocată de furia părintelui. (În acest caz bebelușul va râde.)

Între vârsta de un an și jumătate și doi ani, copilul va dobândi capacitatea de a înțelege reguli simple, iar aceasta va duce la un alt fel de comportament de „testare” care este, în realitate, o încercare de a obține informații importante. Veți observa poate pentru prima oară această nouă capacitate a copilului în limbajul său. Lingviștii au descoperit că, atunci când copiii mici încep să combine două cuvinte, acestea sunt rostite adeseori într-o anumită ordine care constituie o regulă gramaticală simplă.<sup>18</sup> Veți vedea această capacitate de învățare a regulilor apărând și în comportamentul copilului dumneavoastră, deși el vi se poate părea neșuferit, provocator. Exemplul următor ilustrează acest lucru.

La vârsta de un an și nouă luni, fiul meu bătea în masă cu lingura. I-am spus imediat să nu facă așa pentru că putea strica masa, și i-am sugerat să dea cu lingura în mușama de sub farfurie. Atunci a început să dea cu lingura în toate lucrurile la care putea ajunge, uitându-se de fiecare dată la mine ca să-mi vadă reacția. A lovit o farfurie, un pahar, o altă mușama, o altă parte a mesei. De fiecare dată i-am spus dacă este bine sau nu este bine să lovească acel lucru. În fine, după ce a epuizat toate posibilitățile, a început să dea fericit cu lingura în mușama sau și într-o altă (singurele două locuri acceptabile). Părea foarte mulțumit de sine pentru că a aflat „regula” corespunzătoare acelui comportament. Procedase cam în același mod ca un om de știință care culege date spre a verifica o ipoteză.

În afară de etapele dezvoltării prezentate mai înainte cărora le pot corespunde două feluri de comportament de „testare”, o

altă cauză a acestei atitudini o reprezintă nevoia de atenție. Comportamentul copilului dumneavoastră poate fi un mod de a vă înștiința că nevoile lui autentice nu sunt satisfăcute motiv pentru care el poate face orice ca să fie observat. Am remarcat acest fenomen bine cunoscut la fiica mea.

Într-o după-amiază stăteam pe canapea, citindu-i băiatului meu în vârstă de șase ani. Fata mea, care avea un an și trei luni, ne tot dădea târcoale voind ca eu să mă uit împreună cu ea pe cărțile sale. Am încercat să-i dau o preocupare, dar ea continua să-mi solicite atenția. În cele din urmă, a luat de jos o revistă pe care i-o dădusem, s-a pus în fața mea și a început să rupă bucăți din ea, băgându-le în gură. (Știa că nu-mi place acest lucru.) M-am dus la ea ca să-i scot hârtia din gură, dar a fugit, încercând să mă facă s-o urmăresc. Șirul evenimentelor respective s-a repetat. Atunci mi-am dat seama că-și băga intenționat hârtia în gură ca să-mi atragă atenția. (Toată ziua nu-i acordasem deloc atenție numai ei.) Așa că am ținut-o în poală cât am terminat de citit povestea fiului meu, după care am petrecut ceva timp cu ea.

Potrivit părerii unor părinți, copilul „doar încearcă să atragă atenția”, ca și cum ar fi ceva rău în aceasta. Bebelușii au totuși o nevoie autentică de atenție și nu cer mai mult decât este necesar. Dacă nu primesc atenția adecvată, ei găsesc modalități de a se face remarcați, chiar dacă atitudinea lor îi enervează pe părinți. Din punctul de vedere al copilului, atenția, oricât de mică ar fi, este mai bună decât lipsa ei. În exemplul anterior, fiica mea se simțea părăsită, iar comportamentul ei provocator a fost felul în care m-a înștiințat în legătură cu acest fapt.

Comportamentul de „testare” al copiilor mici poate fi determinat și de îngăduința exagerată a părinților. Dacă atitudinea dumneavoastră față de copil n-a fost demnă de crezare, sacrificându-vă nevoile pentru a nu-l frustra, el va simți această ambiguitate din partea dumneavoastră și va deveni derutat și neliniștit din cauza ei (așa cum am arătat într-o secțiune anterioară). Acest lucru se întâmplă mai ales dacă începeți să aveți resentimente la adresa copilului dumneavoastră. Bebelușii vor ca lucrurile să aibă un sens. Dacă acțiunile dumneavoastră nu corespund sentimentelor pe care le aveți, bebelușul se va simți stânjenit și va face orice pentru a realiza o comunicare coerentă și clară în relația lui cu dumneavoastră. Probabil că vă va provoca până când îi veți transmite un mesaj clar, lipsit de ambiguitate, compatibil cu nevoile dumneavoastră și veți stabili o limită clară în ceea ce privește comportamentul său. Este ceea ce vrea și are nevoie bebelușul, chiar dacă acest lucru îi poate provoca o oarecare frustrare.

Un exemplu în acest sens ni-l oferă mamele care continuă să-și alăpteze copiii mici chiar dacă ele însele nu mai vor să facă acest lucru. Este minunat să-ți alăptezi copilul vreme de câțiva ani, dar hrănirea la sân ar trebui să constituie o plăcere pentru ambele părți. Dacă începe să nu vă mai placă, dar continuați s-o faceți dintr-un simț al datoriei, copilul își va da seama de reținerea dumneavoastră și va avea un sentiment de nesiguranță și neliniște. El poate deveni nesuferit și provocator, adoptând adesea un comportament de „testare” sau agresiv până când îi veți transmite mesaje clare, compatibile cu dorințele dumneavoastră. Când mamele mă consultă în această problemă, le spun că pot întrerupe fără grijă alăptarea dacă aceasta nu le mai face plăcere. Când îmi ascultă sfatul, relația dintre ele și copiii lor se îmbunătățește de regulă simțitor.

Un alt rezultat al îngăduinței exagerate a părinților poate apărea atunci când aceștia încearcă să satisfacă și cel mai mic capriciu, considerând în mod eronat orice plâns drept un indiciu al existenței unei nevoi imediate, când de fapt acesta poate fi o încercare de eliminare a stresului. Acest comportament, deși bine intenționat, îi poate lipsi pe bebeluși de posibilitatea de a scăpa de stres prin plâns, contribuind la acumularea stresului și a tensiunilor. Bebelușii vor căuta atunci un prilej ca să plângă și chiar îl vor crea, dacă este necesar. Astfel, comportamentul de „testare” poate indica faptul că bebelușii caută un pretext ca să plângă. Dacă veți spune ferm „nu” sau vă veți stăpâni cu blândețe copilul, această limită aplicată comportamentului său îi va oferi pretextul necesar, iar el va putea în fine să plângă sănătos. După aceea, comportamentul său provocator probabil că va dispărea.

Mai există o cauză posibilă a comportamentului de „testare”. Dacă, de exemplu, ați reacționat cu nervozitate atunci când bebelușul a aruncat mâncare din scaunul său înalt, reacția dumneavoastră probabil că-l va înfricoșa. Aceasta îl va determina să repete acel comportament în încercarea de a înțelege ce s-a întâmplat și de a se vindeca de frică. Bebelușii știu intuitiv că trebuie să reexperimenteze o traumă, cel puțin simbolic, ca să se vindece de ea, așa încât ei tind să repete în mod forțat acel lucru care a produs anterior din partea părinților lor o reacție alarmantă. Când aceasta este cauza comportamentului de „testare”, bebelușul va râde probabil în momentul în care îl va repeta. Aceasta indică faptul că el se eliberează de tensiuni și se vindecă de neliniștea provocată de reacția dumneavoastră anterioară. Din păcate, acest comportament de „testare” poate fi interpretat greșit cu ușurință, dumneavoastră crezând că bebelușul se comportă intenționat într-un mod nesuferit și provocator.

Pentru a evita această situație, încercați să nu exagerați în reacțiile dumneavoastră la comportamentul bebelușului, să nu vă pierdeți cu firea atunci când acesta este inacceptabil și să-i

oferiți copilului alte posibilități de a-și satisface nevoile de explorare. Dacă v-ați înfricoșat copilul cu nervozitatea dumneavoastră, îl puteți ajuta să se vindece (și puteți evita acest gen de comportament provocator) jucând jocuri în care să vă *prefaceți* că sunteți furios din cauza bebelușului dumneavoastră. Probabil că-i va plăcea și va râde mult, presupunând că este destul de mare ca să înțeleagă faptul că doar vă *prefaceți*. Puteți adapta în acest scop jocurile de inversare a raportului de forțe pe care le-am prezentat în capitolul 5. Când copilul se află într-un leagăn, de exemplu, vă puteți *preface* că sunteți furios și că-l acuzați că vă „lovește” de fiecare dată când leagănul se apropie de dumneavoastră, iar piciorul copilului vă atinge. Acest lucru îl va face probabil să râdă și îi va permite să scape de tensiunile acumulate în trecut, când ați fost cu adevărat furios pe el.

Unii părinți se întreabă dacă trebuie să fie consecvenți în stabilirea limitelor. În orice familie există reguli care nu se schimbă de la o zi la alta, iar în situațiile respective veți dori în mod evident să stabiliți limite ferme. Aceste reguli ar putea consta în interzicerea jocului cu apa în afara băii sau a scrisului pe pereți. În cele din urmă copiii mici vor fi dispuși și capabili să respecte aceste reguli ale casei fără a se face apel la pedepse. De fapt, din momentul în care copilul ajunge să înțeleagă regulile, este posibil ca el să vă surprindă prin insistența de a consimți în mod rigid la obiceiurile familiei. Copiii în vârstă de doi ani sunt considerați adesea perfecționiști pentru că insistă în mod obișnuit să facă totul „corect”, până la cel mai mic amănunt. Copilul dumneavoastră poate refuza să mănânce dacă nu are o bărbliță sau să traverseze strada dacă nu-l ține cineva de mână, atunci când acestea sunt reguli pe care el le-a învățat de la dumneavoastră. Copiilor mici le place să exerseze această nouă capacitate intelectuală și să aibă o oarecare ordine în viața lor. Există o foarte mare diferență între incapacitatea unui bebeluș de un an de a înțelege regulile și adeziunea rigidă a unui copil de doi ani la aceste reguli. Prin urmare, dacă vă pierdeți răbdarea stabilind în mod repetat aceleași reguli copilului dumneavoastră în vârstă de un an și trei luni, vă puteți consola știind că lucrurile se vor schimba în curând!

Vor exista însă multe momente în care veți vrea să schimbați atitudinea bebelușului dumneavoastră, fără a-l învăța o regulă generală. De exemplu, dacă lovește puternic cu lingura în tava din fața scaunului său înalt, acest lucru vă poate deranja în cazul în care încercați să purtați o discuție. În această situație, îi puteți oferi copilului niște oale și tigăi pe care să le lovească nestingherit într-o altă cameră. Dumneavoastră nu vreți să-i interziceți pentru totdeauna să lovească diverse lucruri cu lingura, ci doar în momentul respectiv. Astfel, este absolut normal să stabiliți limite diferite de la o zi la alta, cu condiția să nu fie



vorba despre ceva ce vreți ca bebelușul dumneavoastră să nu facă niciodată. De aceea găsirea unor modalități de a satisface nevoile tuturor (disciplinarea democratică) vă permite să fiți flexibili, ca și extrem de umană cu bebelușul dumneavoastră. În cazul abordării autoritare nu aveți această libertate. De fapt, părinții care apelează în mod regulat la pedepse sau recompense constată că sunt obligați să fie consecvenți în stabilirea limitelor pentru că inconsecvența le-ar diminua în mod drastic eficacitatea acțiunilor. În condițiile unei abordări democratice, nu aveți nevoie de consecvență, iar bebelușul primește informații realiste despre oameni, ale căror nevoi se schimbă de la o zi la alta.

## **Ce să fac în cazul în care copilul are o atitudine negativistă ?**

În secțiunea anterioară am discutat despre învățarea regulilor și „testarea” limitelor. Determinarea unei atitudini cooperante ridică și ea probleme speciale, mai ales în cel de-al doilea an. „Negativismul” este foarte întâlnit la copiii mici cu vârsta cuprinsă între un an și jumătate și doi ani și jumătate. El poate debuta încă de la vârsta de un an și trei luni și poate dura mult după vârsta de trei ani. Bebelușii care au această vârstă sunt considerați adesea încăpățânați, îndărătnici, neascultători, inflexibili și predispuși la accese de furie. Ei se opun de regulă oricărei încercări de schimbare sau control al comportamentului lor, cuvântul preferat de ei fiind „nu !”.

Ce se întâmplă ? Dacă totul a mers bine în primul an, bebelușii își vor dezvolta un simț al puterii. Ei își vor da seama că nevoile lor vor fi satisfăcute și vor putea juca un rol activ în influențarea situațiilor prin care trec ei înșiși. În cel de-al doilea an, copiii încep să dorească o oarecare autonomie și să ia decizii singuri. Acum, că au deprins câteva aptitudini motorii elementare și pot înțelege în bună măsură limbajul, ei consideră că ar trebui ca acțiunile lor să nu fie limitate. Este o etapă benefică și normală prin care trec acei copii care au un simț accentuat al propriei lor importanțe, capacități și puteri. De aceea încercați să nu-l impuneți copilului hotărârile dumneavoastră și să nu-l obligați să facă ceva împotriva voinței proprii, dacă acest lucru nu este absolut necesar.

Această perioadă nu trece întotdeauna foarte ușor. Deși copiii vor să fie independenți, ei sunt încă foarte conștienți de limitele proprii. Își dau seama că există multe lucruri pe care deocamdată nu le pot face și adeseori se dezamăgesc extrem de repede. De aceea părinții trebuie să fie foarte răbdători.

La un an și zece luni, fiul meu a început să încerce să se dezbrace singur, plângând și enervându-se dacă făceam

asta în locul lui. Nu se descurcă însă prea bine cu scosul hainelor. De aceea, după ce încerca și nu reușea să se dezbrace, izbucnea invariabil în plâns și urla pur și simplu din cauza frustrării, țipând pentru că eu nu-l ajutam !

Copiii mici își dau seama că depind de alții în ceea ce privește hrana, dragostea și stimularea lor. Principalele decizii care le influențează existența sunt luate încă de alții (cine are grijă de ei, unde locuiesc, unde merg în fiecare zi etc.), și de aceea se străduiesc din răputeri să se afirme ori de câte ori și oriunde au posibilitatea. Una dintre manifestările dorinței lor de autonomie și putere este acest „nu !”. El înseamnă : „Nu-ți voi da voie să-mi hotărăști existența în locul meu. Vreau să fiu tratat ca o persoană distinctă și să am un cuvânt de spus în ceea ce mi se întâmplă. Vreau să iau singur deciziile care mă privesc.”

Când copilul spune „nu”, este bine să privești acest comportament ca pe un indiciu al faptului că el încearcă să deprindă aptitudini importante. În tentativa lui de a deveni o persoană distinctă de dumneavoastră, el trebuie să identifice contrariile logice ale cuvintelor și acțiunilor, o aptitudine intelectuală foarte importantă. De exemplu, care este contrariul apropierei cuiva sau al îmbrăcării ? În plus, el află care sunt urmările susținerii propriei cauze și ale împlinirii voinței proprii. Deși această rezistență poate fi greu de depășit în momentul respectiv, încercați să vi-l imaginați pe copil ca pe un adolescent care le spune „nu” prietenilor care-l ispitesc cu droguri sau sex. Dacă el, copil fiind, învață că nu va pierde dragostea dumneavoastră din cauză că vi se opune, mai târziu va avea tăria să spună „nu” colegilor fără a se teme că va pierde prietenia lor.

---

## **SUGESTII PRIVIND INDUCEREA COOPERĂRII LA COPIII MICI**

- Situații care nu sunt foarte importante (de pildă : ce cămașă să poarte) :
- Oferiți-i copilului prilejul să spună „nu” și supuneți-vă bucuros voinței lui.
- Situații mai importante (de pildă : curățenia, obiceiurile de îngrijire, părăsirea terenului de joacă) :
  - Oferiți-i mai multe variante.
  - Adoptați o atitudine șăgalnică.
  - Motivați-vă cererile și interdicțiile.
  - Nu formulați o comandă ca pe o întrebare (când nu există altă variantă).
- Situații cruciale în care orice altceva nu dă rezultate (de pildă : o procedură medicală, îndepărtarea unui obiect periculos) :

- Avertizați-vă din timp copilul și dați-i explicații (dacă mai aveți timp).
- Fiți fermă, dar blândă.
- Permiteți-i copilului să protesteze și să plângă.

Disciplinarea democratică presupune căutarea unor metode de inducere a cooperării la copiii mici fără a se face apel la un comportament autoritar. Oferirea mai multor variante poate fi o modalitate foarte eficace de a-l ajuta pe copil să se simtă independent. Dacă refuză să stea liniștit atunci când îl îmbrăcați, îl puteți lăsa fie să încerce să se îmbrace singur, fie să-și aleagă singur îmbrăcăminte (o cămașă roșie sau una albastră, de exemplu), fie să aleagă locul în care urmează să fie îmbrăcat (de pildă în dormitor sau în baie). De asemenea, îi puteți da de știre că sunteți pregătită să-l îmbrăcați, cerându-i să vă spună când este el gata. Sau îl puteți lăsa să decidă cu ce jucărie să se joace în timp ce dumneavoastră îl îmbrăcați. În perioada manifestării negativismului, este necesar să acordați mai mult timp operațiilor curente de îngrijire cum ar fi îmbrăcatul. Atenție totuși să nu oferiți prea multe opțiuni. Mai mult de două variante îi pot deruta pe copii.

O altă modalitate de inducere a cooperării este aceea de a face ca activitatea respectivă să pară un joc, nu o obligație. În loc să spuneți „este timpul să strângi cuburile”, puteți spune „uite un șoricel care merge acasă”, ducând repede un cub în cutie ca și cum ar fi un șoricel care aleargă. Copiii mici vor intra imediat în joc și vor vrea să se alăture și ei efortului de a duce „șoriceii” acasă. Când este momentul să se spele pe dinți, îi puteți sugera să vă spălați pe dinți cu rândul unul pe celălalt sau îl puteți anunța că a sosit momentul să cântați melodia spălatului pe dinți, cântând ceva în timp ce-l vă spălați copilul pe dinți.

A treia metodă de stimulare a cooperării copilului dumneavoastră constă în a-i explica de ce îi cereți să facă anumite lucruri. Oricine dorește să cunoască motivul comenzilor și interdicțiilor pe care se cuvine să le respecte, iar bebelușii nu fac excepție. Iată un exemplu din experiența pe care am avut-o cu băiatul meu pe vremea când acesta avea doi ani :

Voiam ca ușa să stea închisă pentru ca muștele să nu poată intra în casă. Într-o zi, când băiatul a venit din curte și a intrat în casă, i-am spus : „N-ai vrea să închizi ușa, te rog ?” A refuzat, așa că mi-am reformulat cererea : „Te rog să închizi ușa pentru ca muștele să nu intre în casă.” Fiul meu a sărit imediat și s-a dus s-o închidă ! După ce i-am amintit acest lucru de mai multe ori în zilele următoare, își aducea în mod automat aminte să închidă ușa de fiecare dată când intra sau venea din curte.

Acest exemplu reliefează un alt aspect important al inducerii cooperării. Când dați o comandă într-o situație în care nu există alternativă, este mai bine să n-o formulați ca pe o întrebare, deoarece copilul va înțelege că are de ales. Unii părinți, din dorința de a fi politicoși și de a nu părea prea autoritari, pun întrebări de genul : „N-ai vrea să te îmbraci acum, te rog ?” sau „Putem merge acum ?”. Deși adulților le este limpede, această formulare politicoasă nu le este deloc clară copiilor mai mici, care iau întrebarea ca atare și gândesc că au de ales. Dacă chiar credeți că este ora de baie, este mai bine să spuneți : „Acum este momentul să faceți baie.” Odată stabilit acest lucru, îi puteți oferi variante legitime, cum ar fi : „Cu ce jucării de baie vrei să te joci astăzi ?”

Uneori, nevoia de autonomie este atât de mare încât pare să eclipseze orice înclinație naturală spre cooperare. Dacă însă îi puteți ajuta pe copil să simtă că sunteți de partea lui și nu-l forțați să fie ascultător, el va fi mai cooperant în această perioadă. Atenție însă, căci spiritul de revoltă dus la extrem poate fi un indiciu al acumulării stresului și al nevoii de descărcare sufletească. Despre aceasta vom discuta într-o secțiune viitoare.

Dorința de autonomie a unui copil mic îi poate face pe adulți să se simtă neputincioși și nervoși. Când vă aflați într-o situație în care nu reușiți să vă exercitați cu ușurință controlul (față de un copil puternic și îndărătnic), este posibil să vă aduceți aminte, poate în mod inconștient, de neajutorarea pe care chiar dumneavoastră ați simțit-o atunci când erați mic. Nu copilul este adevărata cauză a nervilor dumneavoastră. El este o mică persoană inocentă, care încearcă să-și satisfacă nevoile, iar comportamentul său scoate pur și simplu la iveală sentimentele de neajutorare care au zăcut poate îngropate în conștiința dumneavoastră timp de mulți ani.

O mamă a povestit felul în care sentimentele ei de neajutorare în privința propriului copil au făcut-o să devină extrem de furioasă :

Când nu mă lasă să-l îmbrac, îmi dau seama că n-am cum să-l oblig să mă lase. Este prea puternic pentru mine. În acele momente mă simt complet neajutorată și neputincioasă. Simt că nu pot face nimic ca să-l îmbrac. Acest lucru mă înfurie atât de tare încât îmi vine pur și simplu să-i dau una și să țin la el cât mă ține vocea.

Unii părinți se simt incompetenți atunci când nu-și pot stăpâni copiii îndărătnici, așa cum mi-a povestit mama unei fete :

Îmi dau seama că ea este o persoană. Ce drept am eu să-o controlez ? Totuși am acest sentiment (și eu sunt sigură că are legătură cu felul în care am fost crescută) că părinții trebuie să-și exercite controlul asupra copiilor lor.

Un lucru care mă deranjează cu adevărat este acela că nu trece niciodată peste cuvântul babysitter-ului. Acesta nu trebuie să spună decât „nu” și asta este. Asta mă deranjează. Mi se pare că ea-și închipuie că-i poate merge cu mine și consider că ar trebui să-mi exercit controlul.

Este bine să vă exprimați aceste sentimente față de un alt adult. Unele dintre exercițiile de la sfârșitul acestui capitol se referă la acest lucru.

Deși această etapă a autonomiei copiilor mici este uneori foarte dificilă pentru părinți, atitudinea dumneavoastră plină de sensibilitate și de respect va avea efecte pozitive pe termen lung. Copilul dumneavoastră se va simți încurajat să-și asume în continuare răspunderea pentru propria existență și să se opună mai târziu propriei oprimări. El va putea să se opună într-o măsură mai mare presiunii colegilor și să aibă tăria și curajul de a spune „nu” drogurilor sau sexului când va fi adolescent. De asemenea, veți avea o relație foarte bună cu el, iar copilul va fi mai puțin inclinat să se revolte împotriva dumneavoastră la vârsta adolescenței.

## **Ce ar trebui să fac atunci când copilul meu are un acces de furie ?**

Accesul de furie este eliberarea firească, spontană de nervi și frustrare. De obicei, un copil mic frustrat și furios va plânge străvăn dând în același timp din mâini și din picioare. Unii rămân în picioare, pe când alții se aruncă pe jos. Deși gălăgioase și neplăcute, este important să ținem minte faptul că accesele de furie sunt un mecanism sănătos de eliminare a stresului și n-ar trebui considerate niciodată „rea purtare”. Unii părinți acceptă plânsul supărat, dar nu și cel nervos (accesele de furie). Eu vă recomand însă să reacționați la accesele de furie ca în cazul plânsului obișnuit : cu dragoste și îngăduință.

Sentimentele de furie se descarcă încă de la naștere, când sugarii plâng dând din mâini și din picioare. Majoritatea oamenilor nu văd însă această manifestare ca pe un acces de furie decât în al doilea an de viață. La vârsta de un an, copiii sunt foarte dornici să devină independenți, așa încât ei încep să revină mai multe frustrări, aceasta ducând la apariția acceselor de furie, fenomen care se produce adeseori când copilul are între un an și un an și trei luni. Accesele de furie se întâlnesc mai des la copiii care au fost adeseori distrași de la plâns în primul an de viață. Accesele sunt un indiciu că ei încearcă să „recupereze” la capitolul plâns.

Mișcările energice din timpul unui asemenea acces servesc la descărcarea energiei rezultate din reacția fiziologică la stres a copilului. În vremurile preistorice, furia era asociată probabil în pri-

mul rând cu amenințările fizice reale la adresa existenței noastre. Reacția noastră la stres ne-a pregătit trupul pentru fugă sau luptă, sporindu-ne șansele de supraviețuire. Și astăzi mai avem acea reacție primitivă la stres care trimite sânge în brațele și picioarele noastre, face să ne crească pulsul și ne mobilizează rezervele de glucide și lipide. Problema este că majoritatea formelor moderne de stres și frustrare nu sunt amenințări fizice la adresa existenței noastre, iar noi nu trebuie să fugim sau să ne luptăm. Reacția noastră naturală la stările afective puternice se manifestă însă din punct de vedere fizic atunci când plângem zdrăvăn. Este exact ceea ce fac în mod spontan copiii în timpul unui acces de furie. Ei fac mișcările specifice fugii sau luptei dând din mâini și din picioare. Această eliberare de energie pare să convingă creierul că amenințarea a fost înlăturată. Acest lucru îl ajută pe copil să atingă o stare de relaxare autentică (homeostază) după ce a trăit un sentiment puternic. Hormonii stresului excretați în lacrimi pot contribui și ei la acest efect calmant.

Când un copil mic dă energic din picioare, își arcuiește spinarea și își aruncă brusc capul în spate în timpul unui acces de furie, este posibil ca frustrarea lui din momentul respectiv să-i fi stârnit amintirea unei traume suferite la naștere. În cursul nașterii, bebelușii împing în mod normal cu picioarele pentru a se propulsa afară și trebuie să-și întindă corpul, să-și arcuiască spinarea și să-și încline capul pe spate pentru a trece prin pelvisul mamei. Corpul își amintește, iar ei pot fi nevoiți să repete mișcările respective în timpul plânsului sau accesului de furie, cu scopul de a se vindeca de groaza sau de frustrarea trăită în cursul nașterii. Unii părinți observă încă din primul an aceste mișcări la copiii lor atunci când aceștia plâng.

Dacă copilul dumneavoastră are frecvent accese de furie, vă recomand să căutați cauze ale stresului și frustrării în propria lui existență. Îngrijirea din cursul zilei îl stresează? Zilele lui sunt prea pline de evenimente sau sunt surescitante? S-a produs recent o schimbare? Există tensiuni în familie? Există rivalități între frați? S-a întâmplat ceva înfricoșător? Copilul se uită la programe TV violente? Se poartă cineva autoritar și aspru cu el? Dacă nu găsiți nimic neobișnuit de stresant și dacă copilul dumneavoastră nu prezintă handicapuri sau probleme medicale, atunci aceasta este probabil o stare normală a dezvoltării sale în care el devine cu ușurință frustrat. Nu uitați că deprinderea unor aptitudini noi este adeseori precedată de plânsete și accese de furie. Rețineți de asemenea că unii copii mici sunt copleșiți cu ușurință de experiențele noi, fiind profund afectați de micile necazuri cotidiene. Reacțiile emoționale intense ale acestora au menirea de a-i vindeca de efectele acestor experiențe. Acești copii extrem de sensibili sunt adesea cei care vor fi etichetați mai târziu drept copii „inzestrați”.

Uneori copiii mici cer un lucru pe care știu foarte bine că nu-l pot obține, cum ar fi o bomboană într-un magazin. Este important să vă dați seama că puteți să nu acceptați bomboana, dar să acceptați accesul de furie care adeseori urmează în acest caz. Nu este nevoie să „capitulați” în fața accesului de furie al copilului, modificând limitele. Copilul trebuie să se elibereze de frustrarea provocată de faptul că nu obține ceea ce vrea. Dacă-i veți permite să plângă și să-și descarce nervii atât cât simte nevoia, el va fi foarte liniștit și fericit după acel acces, fără urmă de furie, putându-se chiar comporta ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Situații nesemnificative pot declanșa crize în toată regula, de pildă atunci când ungeți cu unt partea „care nu trebuie” a feliei de pâine, îi dați copilului cerealele care nu trebuie sau îi oferiți un biscuit rupt. De obicei, accesul de furie n-are nici o legătură cu situația respectivă, părând că copilul „exagerează”. El folosește însă aceste situații ca pretexte pentru a elimina stresul acumulat. Acesta este așa-numitul fenomen al „biscuitului rupt”.<sup>19</sup> Dacă lăsați accesul de furie să-și urmeze cursul, copilul dumneavoastră va fi probabil extrem de relaxat și cooperant după aceea. Noi, adulții, avem și noi zilele cu „biscuiți rupți”. Uneori, dacă ne simțim deja copleșiți și stresați, izbucnim în plâns într-o situație lipsită de importanță.

Unor părinți le este foarte greu să accepte accesele de furie, mai ales cele determinate de evenimente minore, deoarece consideră că fiul sau fiica lor „se răsfătă” și doar încearcă să „obțină ceea ce vrea”. Un acces de furie adevărat poate semăna a manipulare, dar de obicei lucrurile nu stau așa. Dacă plânsul este cu lacrimi adevărate, atunci acesta reprezintă o eliberare autentică de stări afective acumulate, pentru că lacrimile nu se pot falsifica. Nu este nevoie să „capitulați” în fața unui acces de furie dacă vi se pare că vă aflați într-o situație de genul „biscuitului rupt”, care nu reflectă o necesitate reală. De fapt, dacă vă străduiți să împliniți și cea mai mică dorință a copilului dumneavoastră, îl puteți împiedica, fără să vă dați seama, să scape de stres prin intermediul unui acces de furie sănătos. Acest lucru îl poate determina să devină din cale afară de pretențios, deoarece va continua să caute un alt pretext pentru a plânge și a-și vărsa nervii. Doar atunci când veți înceta să „capitulați”, copilul va putea să aibă un acces de furie și să scape de stres.

În timpul acestor accese, copiii mici își descarcă de obicei nervii într-un mod inofensiv, fără a încerca să facă rău unei alte persoane. Pot exista însă momente în care copilul să-și verse nervii pe dumneavoastră și să încerce să vă lovească. Acest lucru se întâmplă mai mult atunci când el însuși a fost lovit sau plesnit în trecut sau când a văzut un comportament violent la alții (în viața reală sau la televizor). Nu este nevoie să deveniți

prea preocupată de acest fapt, însă ar trebui ca lovitul să fie oprit. Violența și comportamentul vătămător față de alții nu sunt o modalitate sănătoasă de descărcare, ci o expresie distorsionată a furiei copiilor mici care nu se simt pe deplin în siguranță ca să aibă un acces de furie adevărat. (A se vedea secțiunea următoare.) Dacă, în cursul unui acces de furie, copilul dumneavoastră se vatămă singur, trebuie să interveniți cu hotărâre și să-l protejați. Copiii care au putut să plângă nestingherit încă de la naștere au șanse mici să se vatăme pe sine ori pe altcineva în cursul unui acces de furie.

Dacă vă trimiteți copilul furios într-o altă cameră sau vă retrageți dragostea și sprijinul într-un alt mod în timpul unui acces de furie, acest lucru poate provoca o teamă de abandon. Copilul dumneavoastră poate învăța să-și reprime furia cu scopul de a vă câștiga dragostea și acceptarea, ceea ce n-ar fi un lucru sănătos pentru copil. El trebuie reasigurat permanent că nimic din ceea ce ar putea face nu v-ar determina să-l respingeți. Atunci când plânge sau când își descarcă nervii, el are nevoie de dragoste și acceptare mai mult ca oricând.

Vă recomand să stați aproape de copil și să-i acordați atenție în timpul unui acces de furie, chiar dacă acest lucru poate fi extrem de greu de realizat. Vă puteți oferi să-l țineți în brațe dacă vă lasă, însă nu insistați să faceți aceasta. Este posibil ca el să aibă nevoie de mult spațiu și de multă libertate ca să dea din mâini și din picioare. Este important să acționați ca o oglindă a stărilor lui afective, reflectând sentimentele sale și spunând de pildă: „Ești foarte furios.” Dați-i de înțeles că este bine să-și manifeste furia și că-l iubiți chiar dacă el este furios. Accesul va trece, iar dumneavoastră veți găsi un copil mult mai ușurat și mai relaxat care va vrea probabil să se ghemuiască în brațele dumneavoastră.

Dacă vă este greu să acceptați accesele de furie ale copilului dumneavoastră, acest lucru se datorează poate faptului că doriți foarte mult să scăpați de furia care s-a adunat în sufletul dumneavoastră. Este foarte greu să-i oferi altcuiva libertatea de a se elibera de furie atunci când ție nu ți s-a dat posibilitatea de a face acest lucru. Poate că ați fost ignorată, distrasă, pedepsită sau făcută să vă simțiți rușinată atunci când ați încercat, copil fiind, să scăpați de sentimentul furiei. Dacă accesele de furie ale copilului vă stărnesc adeseori propria dumneavoastră furie, vă recomand să căutați sursa sentimentelor dumneavoastră în copilăria pe care ați avut-o. (A se vedea exercițiile de la sfârșitul capitoului și cele de la sfârșitul capitoului 2.) Dacă vă temeți că puteți avea un comportament abuziv, ar trebui să apelați la tot ajutorul și sprijinul pe care-l puteți obține.

În cazul în care vă faceți griji că accesele de furie ale copilului în public i-ar putea deranja pe alți oameni, este bine să-l



duceți în alt loc sau să-l distrageți în vreun fel. Încercați însă cât mai curând cu putință să lăsați accesul de furie să-și urmeze cursul normal. Dacă vă aflați într-un loc în care zgomotul este un fapt acceptabil, nu este nevoie să opriți accesul sau să plecați cu copilul. Le puteți demonstra cu calm celorlalte persoane cum trebuie ajutat un copil nervos în cursul unui acces de furie, manifestându-vă înțelegerea și dragostea.

Acceptarea acceselor de furie în această manieră prezintă multe avantaje. Ea îi va permite copilului să scape de frustrări și de furie, reducând astfel probabilitatea adoptării unui comportament vătămător față de alții. De asemenea, copilul va fi mai sănătos, și va scădea probabilitatea ca, mai târziu în viață, să sufere depresii și să aibă o atitudine autodistructivă. Veți crea o atmosferă de siguranță afectivă și de acceptare, iar copilului îi va plăcea să împărtășească propriile sentimente cu dumneavoastră pe măsură ce va crește. În fine, aceasta îl va ajuta pe copil să capete o tot mai mare încredere în sine, pentru că el se va simți iubit în mod necondiționat.

## **Ce să fac dacă bebelușul meu are un comportament distructiv sau violent ?**

Distructivitatea și violența sunt comportamente distorsionate rezultate dintr-o acumulare a stresului (tristețe, teamă, frustrare etc.) combinată cu o reprimare a formelor sănătoase de ușurare sufletească, cum ar fi plânsul sau accesele de furie. Dacă ați ignorat, deviat sau pedepsit în mod repetat încercările copilului de a plânge sau de a descărca nervii, el va învăța că nu este bine să-și manifeste sentimentele. Cu atâtea stări afective și tensiuni acumulate, el ar putea deveni nesuferit, hiperactiv sau violent. Dacă ar putea să-l surprindeți aruncând cu niște cuburi în piscină, lovind sau mușcând alți copii, aruncând pe jos o farfurie casantă sau imprăștiind intenționat grămezile de rufe date la spălat.

Unii părinți consideră că, în asemenea situații, copilul lor „cere o palmă la fund”, și sunt tentați să apeleze la pedepse corporale. Deși datul unei palme la fund este o metodă opresivă pe care eu n-o recomand, aceasta are adeseori scopul de a-l ajuta pe copil să înceapă să plângă. După un plâns zdravăn, el se simte mai bine, iar comportamentul violent scade în intensitate. Totuși nu palma în sine îi face pe copii să se comporte mai bine, ci faptul că ei au posibilitatea să plângă. Palma este factorul declanșator care le permite să înceapă să plângă, iar acest lucru ajută la diminuarea stresului.

Atitudinea distructivă sau violentă poate fi stopată fără a se face apel la pedepse. În cazul în care copilul dumneavoastră este adeseori agresiv, prima măsură este să-i permiteți să plângă ori de câte ori face acest lucru în mod spontan. Dacă în acele mo-

mente îi acordați atenție și-i arătați că-l iubiți, fără să-l întrerupeți din plâns, atât dumneavoastră, cât și copilul veți câpăta tot mai multă încredere. El va învăța că acum este bine să plângă, iar dumneavoastră veți avea o încredere tot mai mare în capacitatea proprie de a-l ajuta să facă acest lucru. Astfel el va deveni probabil mai puțin violent.

Un moment potrivit pentru a începe să-l încurajați pe copil să plângă poate fi acela în care el se lovește, deoarece majoritatea copiilor mici plâng aproape instantaneu în asemenea momente. Uneori, dacă li se permite, copiii care au adunat în suflet diverse sentimente plâng mai mult după ce se lovesc ușor, pentru că folosesc lovitura ca pretext pentru a „recupera” la capitolul plâns. Unii copii par să se fi lovit de mai multe ori decât alții. Această înclinație spre accidentare ar putea fi o tentativă inconștientă de a găsi un pretext pentru a plânga într-un mediu în care încercarea de a plânga a fost deviată sau pedepsită.

Puteți de asemenea să vă gândiți în ce mod l-ați fi putut opri din plâns pe copilul dumneavoastră fără să vă dați seama. Dacă i-ați abătut în mod repetat atenția de la plâns, acest fapt poate fi unul dintre motivele pentru care el manifestă acum un comportament agresiv. Interpretați oare toată agitația lui ca pe un semn de plictiseală și ca pe o nevoie de a fi „distrat”? Vă alăptați adeseori copilul ca să-l consolați în loc să-i permiteți să plângă zdravăn în brațele dumneavoastră? Folosește oare copilul suzeta sau biberonul spre a se consola? La copiii mici, violența este de regulă rezultatul unor asemenea comportamente de control care reprimă manifestările emoționale. Încercați să fiți atenți la ce faceți atunci când copilul dumneavoastră este vădit supărat și abțineți-vă să-i puneți ceva în gură sau să-l distrageți în vreun alt mod în acele momente.

Alți părinți reprimă plânsul fără să-și dea seama atunci când se grăbesc să-și „consoleze” copilul la cel mai mic scâncet în loc să-l lase să vină la ei dacă are nevoie de atenție. Acest lucru îl poate face să se oprească din plâns înainte de a fi scăpat cu totul de stresul acumulat. Înainte ca bebelușul dumneavoastră să se poată târi, era foarte normal să-l ridicați atunci când începea să plângă. Dar odată ce se poate târi sau poate merge, nu mai este nevoie să vă grăbiți să-l luați în brațe atunci când plânga, dacă nu cumva s-a lovit rău. În cazul în care sunteți în aceeași încăpere, el vă va vedea, vă va auzi și va putea veni la dumneavoastră dacă simte nevoia de apropiere fizică. În acel timp, îi puteți arăta că înțelegeți ce simte, oferindu-i posibilitatea de a plânga sănătos. Sau vă puteți apropia de copil punând mâna pe el și lăsându-l pe el să vă arate dacă vrea să fie luat în brațe, înainte de a-i impune dumneavoastră acest lucru. S-ar putea să vă surprindă alegând să stea acolo unde se găsește în timp ce plânga.

Dacă veți începe să-i acceptați în mai mare măsură plânsul, acest lucru îi va permite să scape de tensiuni și de sentimentele dureroase în loc să le țină închise în suflet. Pe măsură ce vă veți mulțumi mai mult copilul, acesta va „recupera” la capitolul plâns, eventual găsind pretexte mărunte pentru a plânge sau a-și vărsa nervii (așa cum am arătat în secțiunea anterioară). Acest lucru îi va permite să mai scape de frustrările acumulate, iar dumneavoastră, să constatați o îmbunătățire a comportamentului său, care este mai plăcut și mai puțin distructiv sau violent.

Dacă, după câteva săptămâni de eforturi de acceptare într-o mai mare măsură a plânsului copilului dumneavoastră, el se comportă în continuare agresiv, va trebui să fiți mai categorică. Când încerca să lovească pe cineva, îl puteți lua într-o cameră în care să existe puține lucruri care să-l distragă, ținându-l ferm în brațe, dar într-un mod plin de dragoste și spunându-i că nu-i puteți permite să se comporte astfel. Dacă îi acordați atenția corespunzătoare, plină de dragoste, și-l încurajați să plângă, probabil că, nu după mult timp, chiar va face acest lucru. Cu cât se va simți mai în siguranță și mai iubit, cu atât îi va fi mai ușor să libă o descărcare emoțională sănătoasă. Să nu vă surprindă dacă se va lupta să fugă sau va cere lucruri pe care nu le vrea de fapt. Este o primă reacție obișnuită, dar probabil că va accepta repede să fie ținut și să plângă cu suspine în brațele dumneavoastră.

Niște prieteni se aflau în vizită la noi pentru o săptămână, împreună cu fiul lor în vârstă de doi ani. Mama lui îl alăpta adeseori „ca să-l consoleze”, iar copilul nu era foarte plângăcios. Acesta își mușca de multe ori frații și pe copiii mei fără un motiv evident. Într-o zi, după ce a mușcat pe un alt copil, mama lui mi-a cerut ajutorul. Cu permisiunea ei, l-am luat într-o cameră în care era liniște și l-am ținut în poala mea, explicându-i că trebuia să-i protejez pe ceilalți copii și că urma să stăm împreună un timp. A început să plângă, continuând să plângă din tot sufletul timp de aproximativ o oră. Apoi a adormit liniștit și a tras un somn bun. Când s-a trezit, era fericit și cu totul neagresiv. Cât timp a mai stat la noi, n-a mai mușcat pe nimeni. Mama lui s-a minunat că băiatul adormise fără să fie hrănit, mirându-se de asemenea cât de cuminte a fost în zilele următoare. Ea știa că băiatul are o personalitate impulsivă, agresivă, și a fost ușurată să afle că atitudinea lui era pur și simplu rezultatul acumulării stresului.

Bebelușii pot deveni violenți fie pentru că părinții îi plesnesc, fie pentru că-i lovesc alți copii. Și totuși comportamentul violent poate apărea chiar dacă aceste lucruri nu se întâmplă.

Băiatul din exemplul anterior n-a fost niciodată plesnit sau lovit. Sentimentele sale dureroase erau pur și simplu rezultatul acumulărilor de teamă, frustrare sau mâhnire. Bebelușii sunt atât de vulnerabili, încât, chiar dacă sunt foarte bine îngrijiți, ei tot resimt o oarecare durere afectivă și un oarecare stres, simțind nevoia să plângă cu regularitate spre a scăpa de stres.

Este posibil ca acest mod de a-l „forța” pe un copil violent să plângă ținându-l în brațe, chiar dacă la început el poate protesta, să pară a veni în contradicție cu unul dintre mesajele acestei cărți, care este acela de a avea încredere în bebeluș. Totuși, copiii mici n-ar fi dezvoltat niciodată un asemenea comportament agresiv dacă, în primul rând, tendința lor naturală, spontană de a plânge n-ar fi fost stopată. Dacă ar fi avut informații corecte despre importanța plânsului, mama ar fi interpretat indiciile transmise de către acesta ca sugăr într-un mod mai adecvat. În loc să-l alăpteze frecvent spre a-l liniști, ea i-ar fi permis să plângă atât cât ar fi simțit el nevoia, susținându-l într-un mod plin de dragoste. Este important de asemenea să reținem faptul că bebelușii care n-au fost lăsați să plângă destul au pierdut, într-o anumită măsură, contactul cu ceea ce vor de fapt. Este posibil ca ei să nu știe că, atunci când lovesc sau mușcă, este realmente necesar să aibă o repriză de plâns zdravăn. De regulă însă lor le pare bine atunci li se dă această posibilitate și vor plânge nestingherit dacă oamenii nu vor încerca să-i oprească.

În cazul în care copilul dumneavoastră se comportă agresiv și trebuie stăpânit pentru a-i proteja pe ceilalți și, de asemenea, pentru a-l ajuta chiar pe el să înceapă să plângă, este important să nu faceți aceasta într-un spirit de pedeapsă sau cu furie. Dacă atitudinea lui vă infurie foarte tare, așteptați până vă recapătați calmul și stăpânirea de sine, iar după aceea încercați să-l acordați bebelușului atenția de care are nevoie. Altminteri, furia dumneavoastră îl poate face să nu se simtă în siguranță sau iubit, și nu veți realiza nimic.

Dacă nu dispuneți de timpul sau atenția necesară pentru a-l ajuta pe copil să scape de sentimentele dureroase, puteți încerca să-i ameliorați starea de spirit jucând un joc sau schimbând decorul. Orice comportament distructiv trebuie stopat, bineînțeles, însă dumneavoastră puteți modifica în așa fel activitățile, încât copilul să fie distras temporar de la situația care l-a determinat să se comporte violent. Îl puteți încuraja să-și descarce sentimentele adunate în suflet mai târziu, când veți avea mai mult timp și mai multă atenție pentru el.

Copiii care au fost lăsați să se descarce de sentimentele dureroase încă de la naștere sunt cuminți, iubitori și cooperanți. Ei nu-i lovesc și nu-i mușcă pe ceilalți copii, și sunt blânzi cu animalele. Agresivitatea nu este o trăsătură înăscută a omului,

ei una dobândită ca rezultat al acumulării stresului. Acești copii pot fi ajutați, iar prin intervenții adecvate și pline de dragoste, nu trece de regulă foarte mult timp până când se descoperă firea lor blândă, așa cum este ea din naștere.

## **Cum îmi pot învăța copilul să împartă lucrurile cu alții ?**

Bebelușii nu se pot pune în locul altcuiva și nu pot înțelege punctul de vedere al altei persoane, iar acțiunile lor sunt ghidate în întregime de nevoile și dorințele proprii. Dacă un copil mic vede o jucărie care i se pare interesantă, el o va lua de la un alt copil ca și cum ar lua-o de pe un raft ; pentru el nu este nici o diferență. De asemenea, se va agăța cu putere de jucăriile pe care alții vor încerca să i le ia. Studiile au arătat că interacțiunile care se produc cel mai frecvent între copiii de un an în cadrul unui grup de joacă sunt disputele pentru jucării. Cercetătorii au afirmat că acestea n-ar trebui considerate acte de agresiune, ci un simplu rezultat al dorinței copiilor de a poseda jucăriile.<sup>20</sup> Acest comportament normal, egocentric arată că bebelușii nu înțeleg conceptul de împărțire a lucrurilor, și nici o explicație nu-i va face să-l înțeleagă.

Când copiii mici se bat pentru jucării, părinții se întreabă adeseori dacă este necesar să intervină. Când doi bebeluși se joacă frecvent împreună, iar unul dintre ei se dovedește a fi întotdeauna mai puternic decât celălalt, este poate indicat ca părinții să intervină. Această situație apare adeseori atunci când doi frați sunt apropiați ca vârstă. Nu este bine ca fratele celui mic să i se ia mereu jucăriile, pentru că aceasta l-ar putea determina să renunțe să-și apere drepturile. El va crede despre sine că este slab, lipsit de apărare, neputincios, iar această atitudine poate fi foarte greu de biruit. El are nevoie ca o persoană să-i apere drepturile. De asemenea, lui i-ar fi de folos să petreacă mai puțin timp cu fratele mai mare și mai mult timp cu alți bebeluși de vârsta lui sau chiar mai mici, dacă este posibil. La fel, fratelui mai mare i-ar putea fi de folos să se joace cu alți copii de vârsta lui sau mai mari. Astfel amândoi ar avea ocazia să experimenteze un alt gen de interacțiune cu alți copii, iar părerea lor despre ei înșiși și despre lume ar deveni mai realistă. Rivalitatea dintre frați se întâlnește mai rar atunci când diferența de vârstă dintre ei este de cel puțin trei ani.

În societatea occidentală industrializată, ideea de proprietate este foarte pregnantă, iar noi îi învățăm acest lucru pe copiii noștri de fiecare dată când le oferim un cadou și le spunem clar că acesta le aparține. Datorită acestui fapt, ei învață să prețuiască ceea ce au, iar pe noi n-ar trebui să ne surprindă faptul că țin cu tărie la jucăriile proprii. Dacă vă obligați copilul să împartă

jucăriile, este posibil ca el să devină și mai posesiv și îndărătnic. Lucrul cel mai bun pe care-l puteți face este să-i respectați atitudinea posesivă, dar să-i spuneți în același timp cum se simte celălalt copil. Pentru a evita disputele, unii părinți fac o rezervă specială de „jucării de împărțit”, pe care o scot atunci când vin alți copii în vizită. Dacă copilul dumneavoastră este destul de mare, puteți discuta cu el din timp despre jucăriile pe care va fi dispus să le împartă cu un prieten care vine să se joace cu el.

În general, nu este necesar să se intervină imediat atunci când doi copii se bat pentru o jucărie. Dacă însă disputa se prelungește foarte mult, dacă cei doi se lovesc sau dacă cer ajutorul, puteți interveni în calitate de mediator, reflectând sentimentele fiecăruia dintre copii și permițându-le să-și descarce furia și frustrarea prin plâns. Acest lucru îi va ajuta să învețe să înțeleagă ceea ce simte celălalt. Iată un exemplu :

Sammy avea o mică zebra de jucărie, pe care Betty i-a luat-o din mână. El a început să plângă și s-a dus la mama lui. Ea l-a luat în brațe și i-a spus : „Te superi și te înfurii când Betty îți ia jucăria, nu-i așa ?” Sammy se uita la jucăria din mâna fetei și plângea în continuare. Mama i-a zis : „Și Betty vrea să se joace cu ea. Amândoi vreți zebra.” Apoi i-a spus lui Betty : „Sammy plânge pentru că i-ai luat zebra. Vrea să se joace cu ea.” Betty s-a uitat la Sammy și a strâns și mai tare zebra în mână, zicând : „Betty vea zebra.” Mama i-a spus : „Da, vrei să te joci cu zebra. Amândoi vreți. O să-i spui lui Sammy când nu te mai joci cu ea ?” După un timp, Betty a văzut o altă jucărie și a lăsat zebra din mână, iar Sammy a luat-o.

În acest exemplu, mama n-a rezolvat problema în locul copiilor și nici nu le-a ținut o lecție despre importanța împărțirii lucrurilor. Ea a acționat în schimb ca o placă de rezonanță, reflectând sentimentele fiecăruia dintre copii. Deși nu pare să aibă un efect imediat, dacă folosiți această abordare, copilul dumneavoastră va începe treptat să conceapă propriile strategii pentru a se putea înțelege cu ceilalți copii. De asemenea, el va învăța să înțeleagă sentimentele celorlalți încă de la o vârstă fragedă, pentru că un copil care știe ce înseamnă să i se ia o jucărie va începe în cele din urmă să-și dea seama ce simte un alt copil într-o situație asemănătoare.

Băiatul meu a trebuit să treacă prin câteva etape până să învețe să împartă lucrurile. Se juca împreună cu un alt copil de câteva ori pe săptămână, iar noi, adulții, rezolvam fiecare dispută prin mediere, reflectând sentimentele și nevoile ambilor copii. De asemenea, încercam să oferim modele de comportare politicoasă și dărnice. La vârsta de 1—2 ani, cei doi băieți aplicau alte strategii. În primul rând, țineau cât mai strâns jucăriile și își

Întorceau spatele unul celuilalt. Apoi începeau să-și spună „nu” unul altuia. Până la urmă au învățat să-și ofere reciproc jucării în încercarea de a face schimb. În fine, au început să-și ceară unul altuia jucării în loc să și le ia din mână.

Pe la vârsta de doi ani și jumătate, disputele dintre acești băieți se diminuaseră considerabil. Au început să împartă lucrurile spontan și să le folosească pe rând, spunându-și chiar „te rog” și „mulțumesc”. Este foarte puțin probabil ca un asemenea comportament interpersonal matur să fi apărut atât de devreme dacă altcineva le-ar fi impus tot timpul o soluție. Pentru că nu s-a amestecat nimeni între ei și li s-a permis să-și descarce furia în timpul conflictelor, ei au reușit să devină mai conștienți de sine și de sentimentele celuilalt. Drept urmare, au învățat să înțeleagă punctul de vedere al celeilalte persoane și ideea de împărțire a lucrurilor încă de la o vârstă fragedă. Cu un asemenea sprijin, putem avea încredere că bebelușii vor deveni atenți și altruști de la sine.

Poate fi șocant sau jenant să-ți vezi copilul mult iubit înșfăcând jucării de la alții sau refuzând să dea, însă acest comportament nu înseamnă că dumneavoastră ați greșit cu ceva. Dacă vă supăra cu adevărat acest lucru, poate că este bine să vă gândiți ce relații aveți în copilărie cu ceilalți copii. Poate vă simțiți într-un fel vinovată pentru faptul de a vă fi purtat urât cu frații dumneavoastră ori furioasă pe aceștia sau pe alți copii care nu vă lăsau în pace. Aceste sentimente vă pot afecta capacitatea de a rămâne un mediator obiectiv al conflictelor copilului dumneavoastră cu alți copii. Poate că vă este de folos să discutați cu un alt adult despre aceste amintiri din copilărie și să scăpați astfel de furie sau vinovăție.

Când se nasc, bebelușii nu știu ce anume simt alți oameni. În schimb, altruismul și ideea de împărțire a lucrurilor apar în mod natural din interacțiunile copilului cu alte persoane. Dacă manifestați compasiune și vă comportați ca un mediator obiectiv atunci când copilul dumneavoastră intră în conflict cu alți copii, el va învăța în cele din urmă să interacționeze într-un mod mai matur. Această abordare este mult mai eficace pe termen lung decât dăscălitul, soluțiile impuse de către adulți sau orice fel de rezultat artificial ori pedeapsă dată de către aceștia. Răsplata pentru răbdarea și intervențiile dumneavoastră pline de tact va fi un copil bun și atent față de ceilalți.

## **Cum este cel mai bine să-l învăț pe bebeluș să facă la toaletă ?**

Majoritatea bebelușilor nu sunt pregătiți să fie învățați să facă la toaletă până la vârsta de cel puțin doi ani, așa că, dacă veți aștepta până când copilul dumneavoastră va trece de cea de-a

două aniversare, întregul proces de învățare cu toaleta poate dura numai câteva săptămâni. Vă recomand o abordare treptată, orientată spre copil, care să țină seama de stadiul de pregătire a acestuia.<sup>21</sup>

Există câteva criterii fizice, cognitive și emoționale care indică gradul de pregătire în vederea deprinderii cu mersul la toaletă. Copilul trebuie să-și poată controla mușchii implicați în urinare și defecare, iar vezica lui trebuie să fi atins o anumită dimensiune pentru ca el să nu simtă nevoia de a urina la intervale de timp mai mici de două ore. Este foarte bine dacă el are capacitatea de a imita, de a înțelege într-o anumită măsură ce i se spune și de a respecta regulile. Pe lângă acestea, un important criteriu emoțional constă în faptul că el trebuie să fie dispus să-și asume importanta răspundere a cunoașterii propriului corp așa cum o cere învățarea cu toaleta. Uneori, copiii mici se ocupă de perfecționarea altor aptitudini ori atenția lor este absorbită de stres. Deci este posibil ca ei să nu fie pregătiți emoțional pentru a învăța să facă la toaletă, chiar dacă sunt destul de maturi din punct de vedere fizic și mental. Pregătirea ar putea fi indicată de semne precum comentariile copilului în legătură cu urinarea și defecarea, disconfortul provocat de un scutec ud sau m. ardar, încercările de a-i imita pe părinți sau frați în folosirea toaletelor sau joaca cu păpușile care presupune urinarea sau defecarea.

Cel mai bun mod de a-l deprinde pe copil cu mersul la toaletă este să cumpărați o oliță, să-i arătați ce presupune ea și apoi să-l lăsați să preia inițiativa. Este foarte util să-l lăsați să vă urmărească pe dumneavoastră sau pe frații lui mai mari folosind toaleta, deoarece copiii mici sunt imitatori înnașcuți. Puteți de asemenea să-i dați copilului o păpușă care poartă chiloți și urinează, implicându-l într-o joacă ce presupune folosirea unei olițe. Copiii pregătiți să învețe să meargă la toaletă sunt de regulă fascinați de o asemenea joacă. Acum, copilul va încerca probabil să se așeze pe oliță. Chiar dacă nu a manifestat nici un interes, îi puteți da o pereche de chiloți, întrebându-l dacă ar vrea să-i poarte. Îi puteți explica că chiloții trebuie să fie tot timpul curați și uscați și că aceștia pot fi păstrați astfel dându-l jos și făcând pipi sau caca la oliță. Unii copii își amintesc mai ușor să meargă la oliță dacă nu poartă nimic de la brâu în jos. Datorită acestui fapt, unii părinți așteaptă ca vremea să se încălzească și încep deprinderea cu toaleta afară, în curte, îmbrăcându-și copilul doar cu un tricou. Astfel scade și efortul pe care-l presupune curățenia.

Când copilul înțelege ce anume implică purtarea chiloților, îl puteți lăsa să hotărască în fiecare zi dacă vrea să poarte chiloți sau scutece. Nu-l obligați să stea fără scutece, pentru că în anumite zile este posibil ca el să se simtă mai puțin sigur de sine ori să aibă altceva în minte și să prefere să poarte scutece. Îl puteți



Încuraja să poarte chiloți, lăsându-l totuși pe el să hotărască ce anume va purta. Nu-l zoriți.

Când copilul alege să poarte chiloți, puteți continua să-l lăsați să se ocupe singur de situație. Nu este nevoie să-l aduceți la oliță sau să-l tot întrebați dacă vrea să meargă la oliță. Va învăța mult mai repede dacă nu-i veți reaminti tot timpul, deoarece va descoperi curând că trebuie să-și folosească propriile resurse pentru a-și aminti. Îl puteți ajuta pe copil să-și asume întreaga răspundere pentru deprinderea cu mersul la toaletă îmbrăcându-l cu haine ușor de scos în zilele în care alege să poarte chiloți. Poate este bine ca aceștia să fie la început cu un număr mai mic sau două mai mari, astfel încât copilul să și-i poată da jos și să ridice la loc cu ușurință.

Această abordare prezintă multe avantaje. În primul rând, când copiii pot hotărî singuri dacă să poarte sau să nu poarte chiloți, sunt șanse mari să existe foarte puține accidente, ceea ce le ușurează sarcina părinților. În al doilea rând, această abordare probabil că nu creează probleme în privința deprinderii cu mersul la toaletă deoarece copilului i se permite să se ocupe singur de el însuși. Rezistența poate apărea atunci când părinții îl obligă sau îi mituiesc pe copii să stea pe oliță înainte de a fi pregătiți. În al treilea rând, copilul își poate păstra sentimentul puterii, independenței și demnității umane.

Deși folosirea recompenselor (și uneori chiar a pedepselor) poate duce la învățarea copilului cu toaleta, eu nu recomand această abordare. Metodele de învățare cu toaleta bazate pe folosirea recompenselor au fost foarte populare uneori, iar părinții au apelat la ele cu speranța de a obține rezultate rapid și ușor. Cercetătorii au descoperit însă că părinții care încearcă să aplice asemenea metode întâmpină adeseori greutăți din cauza acceselor de furie ale copilului.<sup>22</sup> Acestea indică faptul că copilul este frustrat și că i s-a refuzat o importantă ocazie de a prelua controlul asupra propriei existențe. Asemenea metode par omenești din cauza tratațiilor folosite ca recompense, dar neajunsul este că ele nu-i permit copilului să preia inițiativa și să fie deplin independent. Când părinții îi ordonă să stea pe oliță și apoi își răsplătesc copilul pentru că i-a ascultat, ei îi comunică de fapt că nu au încredere în capacitatea lui de a învăța și de a progresa. O abordare orientată spre copil, fără folosirea unor recompense externe poate dura mai mult, însă copilul dumneavoastră va simți că este cu adevărat realizarea lui.

O abordare orientată spre copil necesită răbdare și încredere. Este posibil să începeți a vă face griji că copilul dumneavoastră nu va vrea niciodată să poarte chiloți. Însă toți bebelușii sunt dornici să facă diverse lucruri așa cum le fac oamenii mari. Când vor fi pregătiți să stea la oliță, ei o vor face, deși se poate ca acest fapt să se petreacă mai aproape de vârsta de trei ani decât

de cea de doi ani. Lăsați-l pe copil să se dezvolte în felul și în ritmul său. Cu cât îl forțați mai puțin, cu atât mai repede va face acest lucru și cu atât mai bună va fi părerea lui despre sine. Când copiii au siguranța că pot reveni la starea de bebeluș lipsit de griji și la scutece oricând doresc, vor avea curajul să se aventureze mai departe și de a încerca acest nou mod de a face lucrurile.

Nu trebuie să deveniți exagerat de preocupată de pașii înapoi făcuți ocazional, care sunt ceva foarte obișnuit. Să nu fiți surprinsă dacă copilul dumneavoastră poartă chiloți timp de câteva săptămâni, utilizând cu succes olița, după care într-o zi vrea să poarte din nou scutece. Aceasta ar putea fi un semn de stres, dar nu înseamnă că totul este pierdut. Dacă-i faceți voia, nu după multă vreme el va cere din nou chiloții. Unii copii învață să facă mai repede caca la oliță decât pipi. Pentru alții este valabilă reciproca. Băieții tind să se învețe mai greu cu toaleta decât fetițele.

Exemplul următor ilustrează felul în care fiul meu s-a învățat să meargă la toaletă noaptea :

La doi ani și 11 luni, fiul meu a început să poarte chiloți în timpul zilei, dar noaptea mai purta încă scutece. Într-o seară, a întrebat dacă poate purta chiloți în pat. I-am spus că poate. În acea noapte a udat patul, dar în seara următoare a vrut să încerce din nou să poarte chiloți. S-a trezit în cursul nopții și mi-a spus că trebuie să meargă la baie. N-au mai fost alte accidente, iar când venea ora culcării, el continua să ceară chiloți. Apoi, într-o seară, după o săptămână, mi-a spus că vrea să poarte scutece în pat. N-am înțeles de ce, dar i-am făcut pe plac și i-am pus scutece. În timpul nopții a făcut febră, care a durat o bună parte din ziua următoare. În seara care a urmat se simțea mai bine și mi-a cerut din nou să-i pun chiloții la culcare.

Vă puteți aștepta la pași înapoi în timpul perioadelor de stres (o boală, o călătorie, mutarea într-o casă nouă, nașterea unui frate, divorțul părinților). Din această cauză, este bine să amânați învățarea cu toaleta dacă este pe cale să se producă o schimbare majoră. În cazul în care copilul dumneavoastră chiar dă semne de regres în privința obiceiului de a folosi toaleta după ce a fost învățat în acest sens, încercați să aflați cauzele stresului și să le reduceți la minimum. Puneți-i pur și simplu scutece și nu-l obligați să poarte chiloți sau să folosească olița. Încercați în schimb să-l ajutați să scape de stres, așa cum am arătat deja în această carte. Copilul va începe să folosească spontan olița din nou atunci când se va simți mai în siguranță și mai relaxat.

Temerile care apar pe parcursul dezvoltării pot afecta uneori învățarea cu toaleta. După vârsta de doi ani și jumătate, copiii devin conștienți de moarte și de vulnerabilitatea lor. Acest lucru

le poate provoca teama de a face caca pentru că actul respectiv reprezintă o pierdere a unui produs al corpului lor, mai ales atunci când văd că excrementele dispar în toaletă. Unii copii mai sensibili încep să se abțină și să se constipe la această vârstă. Cât timp copilul are această teamă, este mai bine să trageți apa la toaletă atunci când el nu se uită.

Uneori constipația apare în urma unui singur incident, cum ar fi revărsarea conținutului toaletei, o remarcă furioasă din partea unui babysitter sau o defecație dureroasă. Odată ce ați eliminat cauzele medicale ale constipației, puteți presupune că teama (și nu încăpățânarea) este cauza cea mai probabilă. Nu-l constrângeți pe copil să folosească olița. Îl puteți ajuta în schimb să scape de teama sa cu ajutorul psihoterapiei prin joc. Dați-i copilului o mingiuță maro confecționată dintr-un material maleabil (reprezentând fesele), o păpușă și o mică oliță și încurajați-l să se joace cum îi place lui, în timp ce dumneavoastră sunteți atent la el și-l observați. Puteți și dumneavoastră participa la joc pretinzând că păpușii îi este frică de oliță. Dacă veți reuși să vă faceți copilul să râdă, acesta va putea să scape de starea de neliniște și tensiune. Copiii pot scăpa de multe dintre temerile lor prin râs și jocuri simbolice cu materiale adecvate.

Nu este necesar să faceți din deprinderea cu mersul la toaletă o mare problemă. Prea multe laude sau prea multe constrângeri îl pot afecta pe un copil sensibil, ducând la stânjeneală, rezistență și constipație. Cea mai bună abordare este cea relaxată, distractivă, lipsită de aprecieri, nonșalantă. Nu este nevoie să stăruieți asupra succeselor sau eșecurilor. Deprinderea de a folosi olița este numai una dintre multele etape prin care bebelușii trec în evoluția lor către stadiul de adult, și cu certitudine nu cea mai importantă.

## **Ar trebui să-mi las copilul să se masturbeze ?**

Unii bebeluși își descoperă organele genitale în cel de-al doilea semestru al primului an de viață și încep să se joace cu ele atunci când nu mai au scutece pe ei. Această autostimulare crește în cel de-al doilea an.<sup>23</sup> Bebelușii fac acest lucru pentru că organele genitale sunt o parte foarte sensibilă a corpului lor, iar stimularea genitală produce plăcere la orice vârstă. Unii copii mici folosesc un obiect, cum ar fi o minge sau o jucărie de pluș, cu care apasă în zona genitală.

Psihologii au observat existența a două stadii ale autostimulării.<sup>24</sup> Primul, durând până la vârsta de doi ani și jumătate-trei ani, se caracterizează prin explorarea organelor genitale în joacă. Bebelușii care nu au scutece pe ei umblă de obicei întâmplător cu mâna la organele lor genitale. Această autostimulare pare a le face plăcere, dar nu este cu adevărat intenționată. Al doilea stadiu,

care începe pe la vârsta de doi ani și jumătate-trei ani, se caracterizează printr-o masturbare mai ritmică, mai voluntară, însoțită de o excitație mai puternică decât joaca din stadiul anterior.

Joaca cu organele genitale și masturbarea ocazională sunt semne ale unei dezvoltări normale, sănătoase. Un interesant studiu a revelat faptul că joaca cu organele genitale se întâlnește mai des atunci când există o relație bună între mamă și copil. În cazurile în care această relație este defectuoasă ori lipsește cu desăvârșire (ca la copiii instituționalizați), joaca cu organele genitale se întâlnește mai rar. Dezvoltarea sexuală normală, începând de la joaca cu organele genitale din primul an de viață, necesită existența unei relații bune cu o mamă iubitoare.<sup>25</sup>

Masturbarea excesivă însă poate fi un semn de abuz sexual. Dacă un copil a fost mângâiat într-un fel nepotrivit, el va tinde în mod firesc să reproducă stimularea în încercarea de a înțelege și de a scăpa de confuzia și tensiunea produsă de abuz. De aceea vă recomand să verificați posibilitatea producerii unui abuz sexual în cazul în care copilul dumneavoastră se masturbează exagerat de mult.

Nu toți copiii care se masturbează frecvent au fost supuși unor abuzuri sexuale. Dacă ați eliminat posibilitatea abuzului sexual, puteți considera că masturbarea excesivă a copilului este felul în care copilul face față stresului, așa cum alți copii își sug degetul. De fapt, eu nu mai consider că aceasta este o problemă mai mare decât suptul degetului. Copilul se poate să fi dobândit obiceiul de a se masturba atunci când se simțea stresat sau neliniștit, însă nu destul de sigur pentru a putea plânge zdravăn. Deci masturbarea exagerată în acest caz poate fi considerată un comportament de control, un comportament de autoliniștire care-l ajută pe copil să-și reprime sentimentele. Dacă copilul dumneavoastră se masturbează des, nu vă ajută să faceți comentarii legate de comportamentul său, așa cum nu vă ajută să faceți referire la suptul degetului. Încercați în schimb să reduceți sursele de stres sau anxietate din viața copilului și ajutați-l să se descarce prin plâns și accese de furie de sentimentele acumulate (așa cum am arătat în capitolul 2).

Indiferent dacă masturbarea copilului indică sau nu indică existența altor probleme, muștrările și pedepsele nu sunt nicio dată de folos. Unii copii mici care sunt pedepsiți pentru faptul că-și ating organele genitale pot crește cu o pasiune nestăvilită pentru sex, în vreme ce alții pot alunga orice sentiment și pot reprima orice dorință de sex.<sup>26</sup> Pedepsele aspre sunt în mod deosebit dăunătoare. Perversiunile sexuale sunt adesea rezultatul experiențelor dureroase care apar devreme în cursul vieții, în același timp în care are loc explorarea nevinovată a corpului. De pildă, o consecință a faptului de a fi plesnit pentru masturbare poate fi asocierea sadomasochistă a plăcerii sexuale cu durerea.

Aceasta se întâmplă din cauză că orice senzație produsă în cursul unei experiențe dureroase tinde să apară din nou atunci când se declanșează acea experiență (presupunând că persoanei nu i s-a permis să scape de sentimentele respective în momentul în care s-a produs durerea inițială). Fiți atenți însă că perversiunile sexuale pot fi și rezultatul abuzului sexual.

Poate fi jenant pentru dumneavoastră să-i permiteți copilului să-și atingă organele genitale. Poate că ați fost făcută să credeți că masturbarea era ceva rău și ați fost distrasă, muștrată sau pedepsită pentru că v-ați atins corpul. Poate că vă ajută să vă explorați amintirile din copilărie astfel încât să adoptați față de copil o atitudine mai favorabilă decât cea pe care au avut-o părinții față de dumneavoastră.

## **Ce pot face ca să nu-i produc vreun rău bebelușului atunci când sunt furioasă ?**

Mulți părinți nu se pot stăpâni uneori, iar din cauza furiei își lovesc copilul. Unii chiar își maltratează bebelușii. Studiile au arătat că majoritatea părinților care-și maltratează bebelușii au fost la rândul-le maltratați când erau copii (fie fizic, fie sexual).<sup>27</sup> Majoritatea părinților se simt rușinați și au remușcări atunci când își dau seama că au făcut rău propriului copil, însă nu știu cum să pună capăt acestui ciclu al abuzurilor.

Părinții abuzivi tânjesec după dragostea pe care n-au primit-o niciodată, dar pot fi incapabili să comunice cu alți adulți. Simțindu-se înstrăinați, ei se îndreaptă spre bebelușii lor ca spre o sursă de iubire și consolare. Deoarece văd în bebeluș o sursă de satisfacere a propriilor nevoi, ei întâmpină greutăți în ceea ce privește înțelegerea și satisfacere nevoilor lui. Mai mult, ei se așteaptă la înțelegere și ascultare din partea bebelușilor de la o vârstă ireal de fragedă, așa cum s-a așteptat și de la ei. Când bebelușii nu se ridică la înălțimea așteptărilor lor, așa cum inevitabil se va întâmpla, părinții se simt respinși și neiubiți. Fiind crescuți într-un mod autoritar și punitiv, reacția lor imediată este aceea de a-și plesni și a-și răni fizic copiii. Sunt șanse sporite ca asemenea bebeluși să devină părinți abuzivi când vor ajunge mari, iar ciclul tragic să se repete de la sine din generație în generație.

Nu este surprinzător faptul că maltratarea copilului se produce foarte des în societățile în care pedepsele și ascultarea sunt puse pe seama exercitării autorității. Din clipa în care părinții acceptă asemenea standarde, diferențele privind severitatea pedepselor țin doar de intensitate. Unele pedepse corporale duc la spitalizarea sugarului, în vreme ce altele nu, însă orice palmă, orice lovire sau orice smucitură este un abuz la adresa copilului.

Cercetătorii au descoperit că principalul factor care determină maltratarea bebelușilor mai mici de un an este plânsul incon-

trolabil, în vreme ce la bebelușii mai mari de un an, maltratările apar cel mai des în situațiile care presupun schimbarea scutece-  
lor sau învățarea cu mersul la toaletă.<sup>28</sup> În cadrul unei anchete  
referitoare la sugarii bătuți, 80 % dintre părinți au afirmat că și-  
au maltratată copiii din cauza plânsului lor excesiv.<sup>29</sup> Dacă plân-  
sul bebelușului vă înfurie, citiți capitolul 2 și faceți exercițiile de  
la sfârșitul acestuia. Încercați de asemenea să găsiți alte persoa-  
ne care să vă ajute să aveți grijă de copil, mai ales dacă bebelu-  
șul vă ține trează noaptea. În cazul în care schimbatul scutece-  
lor, învățarea cu toaleta sau orice altceva constituie o sursă de  
conflict și furie în ceea ce vă privește, faceți-vă timp să vă anali-  
zați sentimentele împreună cu un alt adult. Nu uitați că este  
normal și sănătos ca cei mici să aibă o voință puternică, chiar  
dacă din această cauză este greu să te înțelegi cu ei uneori.

Nu fiți prea aspră cu dumneavoastră dacă v-ați plesnit bebo-  
lușul o dată sau de două ori la nervi. Dacă îi dați voie bebelușu-  
lui să plângă și să-și exprime teama și furia, el își poate reveni  
de pe urma acelei experiențe. Încercați să vă cereți iertare și să  
vă dați seama de ce v-ați pierdut cu firea, străduindu-vă să evi-  
tați în viitor o asemenea situație.

Totuși, în cazul în care constatați că-i faceți adeseori rău be-  
belușului dumneavoastră (sau că vreți să-i faceți rău), ar trebui să  
știți că aveți o problemă, dar și că puteți fi ajutată. În majoritatea  
orașelor mari există numere de telefon pentru cazuri de maltratare  
a copiilor, la care puteți suna la orice oră din zi și din noapte. Nu  
este nici o rușine să căutați ajutorul de care aveți nevoie. Poate că  
v-ar fi de folos să apelați la un grup de sprijin sau la un psiho-  
terapeut pentru a vă ajuta să vă reveniți de pe urma abuzurilor la  
care ați fost supusă chiar dumneavoastră în trecut și a găsi un  
mijloc de a vă stăpâni atunci când sunteți cu copilul. Puteți de  
asemenea încerca să reduceți stresul din viața dumneavoastră și  
să stați o perioadă departe de copil. Dacă sunteți copleșită de pro-  
bleme profesionale, emoționale sau financiare, sarcina de părinte  
vi se va părea și mai grea. Prin urmare aveți grijă de dumneavoa-  
stră și apelați la toți cei care vă pot ajuta. Cel mai important lucru  
este să nu vă izolați. Încercați să găsiți persoane care să vă în-  
curajeze, să vă țină companie și să vă ajute. Nu dați crezare vorbeli  
care spune că munca de părinte este ușoară și că ar trebui să-l  
faceți față singură. Aveți nevoie de cel puțin la fel de multă grijă  
câtă oferiți copilului dumneavoastră.

Chiar și în condițiile în care sunt ajutați, părinților le vine  
totuși din când în când să-și lovească copiii. Bine ar fi dacă v-ați  
putea permite să vă descărcați nervii fără a-i îndrepta spre copil,  
eventual țipând într-o pernă sau vorbind la telefon cu o prietenă.  
Iată ce făceam eu când eram furioasă :

Erau momente în care deveneam atât de nervoasă pe copilul meu încât simţeam că-mi vine să-l pocnesc şi chiar să-l bat zdravăn. Aceasta se întâmpla de obicei în baie, când încercam să-l spăl pe dinţi. Pur şi simplu el nu mă lăsa, indiferent cât de plăcută încercam să-i fac această operaţie, şi nici nu se spăla bine singur. În loc să-l lovesc, ieşeam din baie ca să plâng şi să ţip într-o pernă. După aceea eram întotdeauna mai răbdătoare şi mă bucuram că nu l-am lovit. Am învăţat că, dacă aşteptam să-mi spună el când este gata, mă lăsa în cele din urmă şi pe mine să-l spăl pe dinţi.

Dacă vă simţiţi vinovată pentru faptul de a-i fi făcut vreun rău copilului în trecut, nu uitaţi că vina este o combinaţie de remuşcare şi furie îndreptată spre dumneavoastră însevă. Pentru a scăpa de remuşcare, poate va trebui să simţiţi o profundă părere de rău pentru că aţi făcut rău copilului. Astfel veţi simţi o părere de rău şi faţă de copilul maltratat care aţi fost în trecut şi vă veţi reveni de pe urma durerii resimţite în copilărie. În ceea ce priveşte furia îndreptată spre sine, nu vă ajuta să vă dojeniţi, căci mustrarea de sine nu va duce decât la depresie şi la accentuarea sentimentului de vinovăţie. Încercaţi în schimb să vă îndreptaţi furia în direcţia corectă. Poate că trebuie să vă manifestaţi furia faţă de părinţii dumneavoastră care v-au făcut rău, faţă de „experţii” care v-au dat sfaturi rele în privinţa creşterii copiilor sau faţă de condiţiile economice ori sociale care vă împiedică să fiţi părintele care aţi vrea să fiţi. Aceasta vă va permite să vă vedeţi greşelile fără să fiţi zdrobită de ele, să vă iertaţi şi să deveniţi un părinte din ce în ce mai bun pe măsură ce veţi învăţa şi veţi progresa împreună cu copilul dumneavoastră.

Deşi majoritatea celor care fac abuzuri au fost ei înşişi victime ale abuzurilor pe vremea când erau copii, cert este că nu toţi copiii maltrataţi ajung să maltrateze la maturitate. De fapt, majoritatea nu ajung în această situaţie. Aşadar, dacă aţi fost maltrată atunci când eraţi copil, nu înseamnă că vă veţi maltrata în mod automat copilul. Există mulţi alţi factori care determină comportamentul abuziv faţă de copil, cum ar fi alcoolismul şi dependenţa de droguri, bolile, sărăcia, stresul membrilor familiei, lipsa informaţiilor cu privire la dezvoltarea normală a copilului, comportamentul abuziv al soţului şi lipsa ajutorului din partea altor membri ai familiei sau a comunităţii. Am cunoscut mulţi părinţi care fuseseră maltrataţi serios pe vremea când erau copii şi care nu şi-au lovit nici măcar o dată propriii copii. Unii dintre aceşti părinţi au apelat la psihoterapie, în timp ce alţii s-au înconjurat de foarte multe persoane care le-au oferit ajutor. O mamă mi-a spus că s-a hotărât să nu-şi lovească niciodată copi-

lul și stă în mâini, dacă trebuie, ca să nu facă acest lucru. Stoparea ciclului abuzurilor este posibilă.

## **EXERCIIII**

### **Explorați-vă copilăria.**

1. Ce fel de disciplină foloseau de regulă părinții cu dumneavoastră (autoritar violent, autoritar nonviolent, îngăduitor, democratic) ? Se așteptau la ascultare din partea dumneavoastră ? Ce părere aveți despre acest lucru ?
2. Aduceți-vă aminte de anumite ocazii în care, copil fiind, ați fost pedepsită sau răsplătită și spuneți cum v-ați simțit.
3. Aveați accese de furie ? Cum reacționau părinții (vă distrăgeau, vă ignorau, vă pedepseau, vă trimiteau în cameră, capitulau în fața dumneavoastră) ? Cum vă simțeați în acele momente ?

### **Exprimați-vă sentimentele**

#### **în legătură cu bebelușul dumneavoastră.**

1. Gândiți-vă la un conflict pe care-l aveți cu bebelușul dumneavoastră și spuneți cum vă simțiți în situația respectivă. Ce vă vine să faceți ? (Aceasta nu este neapărat echivalent cu ce *ar trebui* să faceți !) Ați mai avut înainte stări afective asemănătoare ? Acestea vă aduc aminte de ceva anume din copilăria dumneavoastră ?
2. Descrieți o situație în care nu sunteți sigură în privința nevoilor bebelușului sau ale dumneavoastră și nu știți dacă trebuie să stabiliți o limită. Analizați-vă sentimentele.
3. Cum vă simțiți atunci când trebuie să faceți ceva împotriva voinței și protestelor bebelușului dumneavoastră (de pildă, să-l puneți într-un scaun pentru mașină) ? Aveți rețineri în a fi fermă atunci când este necesar ? Ce anume vă face să le aveți ?

### **Aveți grijă de dumneavoastră.**

1. Alăturați-vă unui grup de sprijin format din părinți, în sânul căruia să vă puteți împărtăși în mod deschis sentimentele și să discutați despre conflictele pe care le aveți cu copilul dumneavoastră. Dacă ați avut o copilărie plină de abuzuri, este util să vă alăturați unui grup de persoane care au fost și ele maltratate în copilărie și care se străduie să rupă cercul abuzurilor în cazul copiilor lor.



2. Găsiți o cale de a vă rezerva săptămânal cel puțin două ore, timp în care să faceți ceva distractiv sau relaxant (să alergați, să înotați, să vedeți un film, să luați masa în oraș, să vă duceți la masaj). Dacă-l luați și pe bebeluș, asigurați-vă că activitatea respectivă este pentru *dumneavoastră*.
3. Împreună cu partenerul dumneavoastră, faceți cu rândul ascultând ce spune fiecare la sfârșitul zilei, chiar dacă acest lucru nu durează decât zece minute în fiecare caz. Sau sunați o prietenă la telefon și procedați la fel.

# CAPITOLUL 7

## ATAȘAMENTUL : LĂSAȚI-L PE BEBELUȘ SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ

**Când se va atașa bebelușul de mine  
și cum își va manifesta acest atașament ?**

În primul capitol al acestei cărți, am discutat despre legătura dintre părinte și sugar, despre acel proces în cursul căruia părinții se îndrăgostesc de copilul lor. Prezentul capitol se ocupă de dragostea sugarului pentru părinții lui, lucru numit îndeobște „atașament”.

În mod normal, bebelușii sănătoși, tratați cu afecțiune și sensibilitate se atașează foarte puternic de părinți (sau de cel care au cel mai mult grijă de ei). Acest lucru nu se observă prea bine în primele luni, deoarece pe nou-născuți nu-i deranjează să fie ținuti în brațe de către necunoscuți și în general nu devin stresați atunci când părinții îi lasă în grija altora un scurt răstimp. Odată ce încep să zâmbească, bebelușii vor zâmbi cu generozitate oricui, indiferent că este o persoană cunoscută sau una necunoscută.<sup>1</sup> Pe măsură ce cresc, se observă însă semne tot mai clare de atașament și preferință a bebelușilor pentru cei care se ocupă cel mai mult de ei.

În momentul în care învață să se târască, ei își manifestă atașamentul față de părinți urmându-i și căutând permanent să păstreze contactul cu ei. Dacă părinții stau într-un loc, bebelușii îi folosesc de regulă ca pe o bază sigură din care pot porni să exploreze, întorcându-se la intervale regulate pentru a se asigura că n-au pierdut contactul cu ei.<sup>2</sup>

Cele două aspecte ale atașamentului care au beneficiat de atenția majorității psihologilor sunt teama de persoanele necunoscute și rezistența la separarea de părinți. Termenii oficiali folosiți pentru aceste temeri sunt „anxietate produsă de prezența străinilor” și „anxietate produsă de separare”. Iată cum le descrie o mamă :

Primele semne au apărut la exact șase luni. Până atunci, oricine îl putea lua în brațe. Puteam să-l las cu cineva fără nici o problemă. Când avea șase luni, am fost cu copilul la un seminar, iar niște persoane trebuia să aibă grijă de el, dar a plâns permanent. Atunci am încetat să-l mai las cu altcineva în momentul în care plângea, însă lucrurile au mers din rău în mai rău. Până la urmă era de ajuns doar să-l atingă cineva în timp ce-l ținam în brațe, și el începea să plângă. Sau dacă un necunoscut doar vorbea cu el, începea să plângă. Am ajuns să nu-l mai pot lăsa o secundă cu altcineva. Pur și simplu plângea de fiecare dată când nu mă aflam lângă el.

Anxietatea produsă de separare apare de obicei pe la vârsta de șase-opt luni, atinge maximum între 13 și 15 luni și începe să scadă după un an și șase luni. Este prezentă totuși adeseori și după vârsta de doi ani.<sup>3</sup> Psihologii considerau în trecut că bebelușii se atașează de o singură persoană (de regulă mama), dar studiile arată că atașarea de mai multe persoane este nu numai posibilă, ci și un lucru foarte obișnuit.

În urma unui studiu extins al formării relațiilor de atașament la sugari, s-a ajuns la concluzia că nu toți bebelușii au manifestat anxietate la separarea de mamele lor. Unii bebeluși au părut a fi mai atașați de tați sau de bunici. O treime dintre bebelușii studiați au manifestat anxietate la separare față de mai multe persoane de îndată ce aceasta a început să apară. Bebelușii se pot atașa de oricine le acordă atenție, indiferent că persoana respectivă îi hrănește sau nu-i hrănește, ori are sau n-are grijă de ei într-un mod oarecare.<sup>4</sup> În tribul pigmeilor Efe din Zair, sugarii petrec până la jumătate din timp cu alte persoane decât cu mama lor și chiar sunt alăptați de alte femei.<sup>5</sup> În societatea occidentală, sugarii din familiile cu doi părinți se atașează de comportament de amândoi.<sup>6</sup> Atașarea de frați devine mai evidentă atunci când sugarii se află într-o situație neobișnuită. Ei sunt de regulă mai puțin emoționați atunci când este prezent și un frate mai mare.<sup>7</sup>

Studiile au arătat o creștere a nivelului de cortizol din salivă (care indică o reacție psihologică la stres) la bebelușii de nouă luni care au fost despărțiți pentru scurtă vreme de mamele lor și lăsați cu o persoană insensibilă. Această creștere n-a fost însă la fel de mare dacă bebelușii au fost lăsați cu o persoană grijulie, sensibilă.<sup>8</sup>

Anxietatea produsă de prezența străinilor este teama provocată de încercările unei persoane necunoscute de a interacționa cu bebelușul, chiar dacă acesta este posibil să stea în poala mamei. Studiile arată că majoritatea bebelușilor normali manifestă la un moment dat o oarecare teamă de străini în primii doi

ani de viață. Ea apare în prima jumătate a celui de-al doilea an, la fel ca anxietatea produsă de separare, dar de regulă nu durează la fel de mult. Ea scade treptat în timpul celui de-al doilea an și de obicei dispare cu totul până la împlinirea vârstei de doi ani. Bebelușii care manifestă anxietate în prezența străinilor le zâmbesc numai persoanelor care au grijă de ei și pe care-i cunosc. Când se apropie un străin care încearcă să interacționeze, de regulă bebelușii se uită fix la el, se încruntă, îi întorc spatele și chiar plâng.<sup>9</sup>

Atât anxietatea produsă de separare, cât și cea produsă de prezența străinilor au fost observate la bebeluși aparținând unor societăți diferite, inclusiv la cei din Guatemala, Uganda, la indienii Hopi din America de Nord și la copiii crescuți în chibuturile din Israel. Aceste temeri sunt prezente la bebelușii crescuți exclusiv acasă, ca și la cei care sunt duși la creșă.<sup>10</sup>

Bebeluşii nu-și manifestă la fel anxietatea la separare și la prezența străinilor, iar intensitatea celor două stări de teamă nu este întotdeauna aceeași. Majoritatea bebeluşilor normali manifestă însă fie o anxietate la separare, fie o teamă față de străini (fie și una, și alta) la un moment dat în primii doi ani de viață. Este important să vă dați seama când se intră în această etapă a dezvoltării și să vă comportați în așa fel încât să contribuiți la evoluția emoțională a bebeluşului dumneavoastră, așa cum se arată în secțiunile următoare ale acestui capitol.

## **De ce încep bebeluşii să manifeste anxietate la separare și teamă față de străini ?**

Atașamentul a făcut obiectul multor studii. Există numeroase date care arată că atât anxietatea produsă de separare, cât și cea produsă de prezența străinilor sunt fenomene normale care apar la bebeluşii sănătoși și nu indică un comportament deviant sau o patologie. Bebeluşii crescuți în instituții cu personal insuficient nu manifestă nici anxietate la separare, nici teamă față de străini și se comportă la fel, acceptând pe toată lumea. Acest lucru îl alarmează pe psihologi.<sup>11</sup>

În cunoscutul studiu realizat de Mary Ainsworth asupra atașamentului și comportamentului de explorare al bebeluşilor de un an aflați într-un loc necunoscut (studiul „Situăției Neobișnuite”), ea a constatat că există o relație clară între atașamentul bebeluşului și calitatea interacțiunii mamă-copil în primul an de viață.<sup>12</sup> Bebeluşii ale căror mame au reacționat la semnalele lor, s-au arătat disponibile față de ei, nu i-au deranjat inutil și au arătat bunăvoință au manifestat un atașament evident față de acestea într-un loc necunoscut. Ei le foloseau ca pe o bază de siguranță din care porneau să exploreze. Majoritatea acestor bebeluşii manifestau o oarecare neliniște și plângeau atunci când

mama pleca din încăpere pentru câteva minute (chiar dacă acolo se afla un alt adult), și se agățau cu putere de ea când se întorcea. Acești bebeluși simțeau în mod evident lipsa propriilor mame. Autorii i-au numit bebeluși „solid atașați” și au stabilit că acesta este comportamentul normal, sănătos al sugărilor de 12 luni.

Bebelușii din acest studiu care au beneficiat de mai puțină sensibilitate din partea mamei au manifestat diverse deviații de la acest comportament, în funcție de felul în care îi tratau mamele de obicei. Cei ale căror mame au avut tendința să-i ignore și să-i respingă au prezentat cel mult o tendință redusă de a căuta apropierea sau contactul cu acestea. Când mamele lor îi luau în brațe, ei nu se agățau ori nu se opuneau când erau lăsați jos. Acești bebeluși nu manifestau nici o neliniște atunci când mama lor îi lăsa cu un necunoscut, iar la întoarcerea ei, o evitau sau o ignorau. Bebelușii respectivi au fost numiți „anxioși/evitanți”, iar Ainsworth a considerat acest comportament o formă de atașament nesigur, chiar dacă bebelușii au părut a fi independenți.

Bebelușii dintr-o altă categorie, numiți „anxioși/rezistenți”, au părut a fi extrem de anxioși și de „lipicioși”, ei neexplorând foarte mult noul mediu. Aceștia plâneau foarte mult atunci când mama îi părăsea, dar păreau că nu pot fi consolati la întoarcerea ei, manifestând o reacție de furie la adresa ei și agățându-se în același timp de ea. Mamele acestor bebeluși dăduseră dovadă de inconstanță în reacțiile lor față de nevoile acestora pe durata primului an de viață.

Potrivit interpretării date în general acestui studiu de către cercetători, calitatea interacțiunii mamă-sugar influențează comportamentul de atașare al bebelușului. O atașare puternică, sănătoasă apare la bebelușii care au o relație profundă, plăcută cu o mamă sensibilă care reacționează prompt la nevoile lor. Studii mai recente au arătat că sugarii proveniți din mame deprimare nu se atașează atât de bine ca bebelușii proveniți din mame fără probleme, probabil din cauză că mamele deprimare sunt inconstante în satisfacerea nevoilor bebelușilor proprii.<sup>13</sup>

În urma studiilor longitudinale\*, s-a constatat că atitudinea bebelușilor aflați într-o Situație Neobișnuită la vârsta de 12 luni anticipează adaptarea socială și emoțională de mai târziu. Într-un studiu efectuat asupra unui număr de peste 200 de copii cărora li se cunoștea „povestea” atașării, cei etichetați „solid atașați” ca sugari în Situația Neobișnuită s-au deosebit în mare măsură la vârsta de 4—5 ani de cei etichetați „anxios atașați”.<sup>14</sup> Copiii atașați solid erau mai curioși, mai încrezători, mai indepen-

---

\* În cadrul studiilor longitudinale, subiecții sunt supuși observării în mod repetat pe parcursul unei perioade. (n. trad.)

denți, mai apti pentru relații sociale, mai siguri pe sine, manifestau mai multă empatie, aveau o tendință mai mare de a fi lideri și aveau prieteni mai mulți. De asemenea, ei se implicau mai des în jocuri bazate pe imaginație. Un interes deosebit pentru cercetători l-au prezentat sugarii etichetați „anxioși/evitanți” în Situația Neobișnuită. La vârsta de 4—5 ani, acești copii erau ur-suți sau ostili, căutau să atragă atenția într-un mod inadecvat, dar de obicei nu cereau ajutor atunci când se loveau sau erau dezamăgiți. Mai mult, făceau victime în rândul celorlalți copii, iar victimele lor erau adeseori alți copii atașați anxios. Aceste diferențe frapante au persistat pe măsură ce copiii au crescut. Copiii de 11 ani care fuseseră solid atașați ca sugari aveau mai mulți prieteni decât cei care fuseseră atașați anxios.<sup>15</sup>

Acest studiu indică faptul că atașarea puternică față de mamă și dependența de aceasta la vârsta prunciei constituie un semn bun al dezvoltării ulterioare, în vreme ce un sugar evitant sau rezistent reprezintă un motiv de îngrijorare. Este păcat că multe societăți occidentale acordă o atât de mare importanță independenței și încrederii în sine, cu alte cuvinte, chiar trăsăturilor manifestate de sugarii „evitanți” din Situația Neobișnuită. Aceștia sunt sugarii care dezvoltă mai târziu cele mai grave probleme de comportament și care ironia face să nu devină preșcolari independenți și siguri pe sine.

Întreaga chestiune a anxietății produse de separare și a fricii de străini poate fi analizată dintr-un punct de vedere evoluționist. Psihanalistul britanic John Bowlby a fost prima persoană care a folosit termenul „atașare” pentru a reda legătura bebelușului cu mama lui, crezând că aceasta reprezintă o adaptare biologică menită să asigure supraviețuirea. El considera că manifestări ale bebelușilor precum agățarea, zâmbetul, urmărirea și protestul în timpul perioadelor de separare sunt „comportamente de atașare” programate genetic, menite să asigure apropierea față de mamă. Bebelușii cu un comportament de atașare puternic beneficiau de mai multă căldură, de o protecție mai mare, de mai multă hrană și atenție, și deci supraviețuiau în mai mare măsură decât cei cu un comportament de atașare slab. Datorită faptului că apropierea de mamă este necesară pentru supraviețuire, Bowlby susținea că aceasta le produce bebelușilor sentimente de siguranță și bucurie. Invers, separarea de mamă poate duce la anxietate, supărare și depresie.<sup>16</sup>

Probabil că nu este o pură coincidență faptul că anxietatea produsă de separare apare cam în același moment în care sugarii învață să se târască, în a doua jumătate a primului an de viață. Într-o specie cu mulți răpitori, cum erau strămoșii noștri preistorici, ar fi fost foarte periculos ca cei mici să rămână acolo până colo singuri. Un atașament puternic față de mamă, însoțit de teama de a fi despărțit, ar fi apărut datorită importan-

lei sale pentru supraviețuire. Deși probabilitatea ca răpitorii să-i atace pe bebeluși a scăzut considerabil, specia noastră este totuși produsul evoluției sale, noi fiind programați genetic să avem stilul de viață al vânătorului-culegător. Ceea ce cândva avea o importanță capitală pentru supraviețuire bebelușii de astăzi rămân sub forma unor nevoi reale. Poate că de aceea chiar și o scurtă separare de mama lor le semnalează bebelușilor de azi un pericol și declanșează o reacție psihologică de stres.

O altă explicație a anxietății produse de străini și de separare o dă teoria comunicării.<sup>17</sup> Părinții și bebelușii dezvoltă forme variate de comunicare unii cu alții, multe dintre acestea fiind nonverbale. Dumneavoastră învățați să vă dați seama când bebelușului îi este foame, când este obosit sau supărat; vă dați seama după înfățișare când îl deranjează scutecul murdar sau ce expresie facială afișează atunci când se concentrează. Știți ce vreu să spună atunci când arată spre bufetul din bucătărie sau încearcă să repete jocul „ascunde cubul” pe care l-ați jucat împreună ieri. Din clipa în care bebelușul a ajuns la o asemenea înțelegere intimă cu dumneavoastră, orice străin i se va părea că vorbește o altă limbă. Acest lucru trebuie să fie foarte frustrant și înfricoșător pentru el. De fapt, străinii nu-i înfricoșează de obicei pe bebeluși atât timp cât aceștia nu încearcă să comunice cu ei într-un fel oarecare. Bebelușii preferă să se afle în compania unor persoane pe care le cunosc și cu care se înțeleg. Dacă ei ar putea vorbi și ar fi lesne înțeleși de către ceilalți, dependența de cei care le poartă de grijă n-ar mai fi atât de puternică. Acesta poate fi unul dintre motivele pentru care atât teama de străini, cât și anxietatea produsă de separare se reduc după vârsta de 18 luni, când majoritatea bebelușilor încep să vorbească.

La toate acestea se adaugă faptul că, până pe la vârsta de 18 luni, bebelușii nu au capacitatea de a înțelege că părinții lor se vor întoarce întotdeauna, chiar dacă li se explică acest lucru. Ei n-au cum să vizualizeze un eveniment viitor și nu prea au noțiunea timpului. Cuvintele „curând” și „în câteva ore” nu înseamnă nimic pentru ei. Bebelușii știu doar că părinții sunt plecați, iar acest fapt îi îngrozește.

## **Cum îl pot ajuta pe bebelușul meu să se atașeze solid ?**

O cerință fundamentală a formării unei relații de atașament sănătoase este aceea că bebelușii trebuie să se afle într-un raport continuu și previzibil cu cel puțin o persoană. Această primă relație de dragoste va constitui baza tuturor relațiilor viitoare. Dacă un bebeluș ar trebui să fie îngrijit de o altă persoană în fiecare zi a vieții lui, i-ar fi extrem de greu să formeze o relație stabilă, de încredere ca adult. Adulții care au trecut dintr-o casă

de adopție în alta atunci când au fost copii mici întâmpină mari greutăți în formarea unor relații durabile, bazate pe iubire și încredere. În trecut, ei erau etichetați ca fiind „lipsiți de afecțiune”.<sup>18</sup> Astăzi, psihologii spun că acești oameni suferă de o „tulburare de atașament”.

Chiar și despărțirile de scurtă durată pot fi traumatizante pentru bebeluși, prin urmare încercați să nu vă despărțiți de bebelușul dumneavoastră mai mult de o zi, mai ales în primii doi ani. Dacă trebuie să stați departe de el, încercați să găsiți alte persoane cunoscute lui care să aibă grijă de el și care să fie pline de bunăvoință și sensibilitate.

Dacă veți evita să vă despărțiți de prea multe ori de bebeluș, veți răspunde la plânsul lui, vă veți strădui să-i satisfaceți nevoile și veți urma recomandările din această carte, el se va atașa probabil solid de dumneavoastră.

Acceptarea stărilor afective ale bebelușului constituie un factor important al atașării sănătoase, deoarece bebelușii nu se pot simți cu adevărat acceptați dacă sentimentele lor cele mai profunde sunt permanent ignorate, negate sau reprimite. Țineți minte că nu orice plâns indică o nevoie imediată. Simptome ale unei atașări ușor nesigure, precum agățarea determinată de neliniște, actele agresive sau independența precoce, pot apărea atunci când părinții ignoră permanent plânsetele bebelușilor sau îi distrag de la plâns atunci când simt nevoia să plângă. Nu numai că acești bebeluși vor suferi din cauza acumulării tensiunilor care trebuie eliminate într-un fel, dar ei vor începe și să simtă că o parte a ființei lor a fost respinsă. Până la urmă ei vor învăța să-și reprime sentimentele dureroase cu scopul de a fi iubiți și acceptați.

În Occident, în societățile industrializate, se așteaptă ca părinții să-i încurajeze pe copii să devină independenți încă de la o vârstă fragedă, descurajând atașarea și dependența. Părinții sunt făcuți uneori să se simtă necorespunzători atunci când copilul lor este foarte atașat de ei și mândri atunci când acesta manifestă o independență mai mare. Oamenii comentează adeseori admirativ : „Uite ce independent este bebelușul acela !” Din păcate, n-am auzit vreodată pe cineva spunând aprobator : „Uite ce atașare sănătoasă, solidă manifestă bebelușul acela !” Independența este considerată ceva extraordinar mai ales la băieți, în detrimentul sănătății lor emoționale. Potrivit definiției date de cercetători atașamentului solid, peste jumătate dintre bebeluși sunt solid atașați la vârsta de 12 luni. Cercetătorii nu fac încă distincție între diferitele grade de atașare solidă. După observațiile mele, puțini copii, și mai ales puțini băieți beneficiază de o apropiere fizică și sufletească adecvată pe măsură ce cresc. De fapt, majoritatea copiilor de ambele sexe tânjesc după afecțiune, dar învață să-și reprime această nevoie. Copiilor care sunt cu



adevărat solid ataşați de părinți le place să-i îmbrățișeze și să-i strângă la piept *pe tot parcursul adolescenței*. De asemenea, se simt bine atunci când plâng în prezența lor, dacă simt nevoia să facă acest lucru, chiar și după ce au crescut, știind că vor fi acceptați și ascultați.

Interessant este faptul că cercetătorii au constatat că există o corelație între „povestea” atașării părintelui (rezultată dintr-un interviu luat acestuia) și situația copilului din acest punct de vedere.<sup>19</sup> Adulții care au fost ei înșiși atașați solid de părinții lor tind să aibă copii atașați solid de ei, pe când cei atașați nesigur de propriii părinți tind să aibă copii care manifestă tipare asemănătoare de atașare nesigură. Este logic, căci noi tindem să copiem modelele de rol atunci când devenim părinți. Aceste tipare se pot schimba de la o generație la alta, dar aceasta înseamnă cu adulții să devină conștienți de felul în care au fost răniți pe vremea când erau copii și să vorbească despre durerea și furia lor în loc să le nege și să le reprime. Este mai sănătos să admiți deschis față de tine însuși că părinții au făcut greșeli și că te-au rănit decât să pretinzi că aceștia au fost perfecți.

Este normal ca manifestările de atașament să sporească în momentele de stres. Să nu vă mire dacă bebelușul dumneavoastră se opune separării cu mai multă tărie atunci când este bolnav sau îl doare ceva. O schimbare majoră, cum ar fi mutarea într-o altă locuință sau o călătorie împreună cu familia, poate cauza și ea creșterea temporară a manifestărilor de atașament.

Propriul dumneavoastră stres poate afecta de asemenea atașamentul bebelușului. Din păcate, el va avea nevoie de mai mult contact și de mai multe asigurări din partea dumneavoastră chiar atunci când veți fi cel mai puțin pregătită să i le oferiți. Din această cauză pot apărea sentimente de nesiguranță. De fapt, cercetătorii au constatat că atașamentul unui copil poate deveni mai nesigur dacă familia trece printr-o perioadă de stres determinată de șomaj, sărăcie, boală sau conflicte între adulți.<sup>20</sup> Dacă sunteți stresată, încercați pe cât posibil să apelați la sprijinul altor persoane, deoarece astfel veți putea să fiți mai atentă și mai sensibilă față de copilul dumneavoastră. Acest lucru îl va ajuta să se simtă solid atașat în ciuda greutăților pe care le întâmpinați.

---

## REALIZAREA UNUI ATAȘAMENT FERM

- De bebeluș trebuie să se îngrijească aceleași persoane.
- Asigurați o bună apropiere fizică, inclusiv noaptea.
- Evitați despărțirile mai mari de o zi.
- În timpul despărțirilor, asigurați-vă că bebelușul se află în grija unei persoane cunoscute, pline de bunăvoință.
- Satisfaceți cu promptitudine nevoile bebelușului.

- Interacționați cu bebelușul dumneavoastră cu multă dragoste și atenție.
- Nu-l lăsați niciodată să plângă singur.
- Lăsați-l să plângă ca să scape de stres, ținându-l în același timp în brațe, arătându-i că-l înțelegeți și că-l ascultați.
- Nu-l pedepsiți niciodată, nu-l loviți, nu-l scuturați și nu țipați la bebeluș.
- Dacă sunteți stresată, apelați la cineva care să vă ajute.

Dacă bebelușul dumneavoastră este atașat nesigur sau dacă adoptați un bebeluș care nu a avut ocazia să dezvolte un atașament sănătos, este posibil ca el să se atașeze ferm. Probabil însă că nu va fi suficient să-l iubiți și să răspundeți pur și simplu nevoilor sale. Va trebui de asemenea să petreceți mult timp alături de bebeluș în timp ce el plânge, deoarece copiii atașați nesigur nu pot iubi și nu pot avea deplină încredere în cineva până când nu scapă de durerea sufletească din trecut în prezența unui martor care îi înțelege. Unii părinți care adoptă alți bebeluși ori copii mici spun că aceștia plâng imediat, în vreme ce alții constată că bebelușii trec printr-o perioadă în care manifestă un comportament liniștit, docil, urmată însă de plânsuri și accese de furie din momentul în care se simt în siguranță și iubiți.

## **Cum îmi pot ajuta bebelușul să se simtă bine în prezența unei alte persoane care va avea grijă de el ?**

Cel mai bun mod de a-l ajuta pe bebeluș să se simtă bine în prezența unei alte persoane este să-i permiteți să interacționeze cu aceasta în mai multe rânduri de față cu dumneavoastră. Este important să-l lăsați pe el să preia inițiativa și să procedeze în ritmul său. Dacă noua persoană încearcă să-l țină în brațe sau să se impună în vreun fel în relația cu bebelușul dumneavoastră, ori dacă plecați înainte ca el să fie pregătit, este posibil ca lui să i se facă frică, iar procesul să trebuiască să fie reluat. Exemplul următor ilustrează felul în care bebelușii inițiază interacțiunile cu străinii atunci când sunt pregătiți să facă acest lucru :

Când băiatul meu avea zece luni, am fost la o întâlnire între familii. Erau multe persoane de toate vârstele, care stăteau de jur împrejur pe podea într-o încăpere spațioasă. Băiatul a stat ceva timp la început în poala mea, refuzând să se miște sau să interacționeze cu cineva. Când necunoscuții încercau să-l atingă sau să interacționeze cu el, băiețelul meu se întorcea și se agăța de mine. După o

vreme, s-a târât la câțiva metri de mine, dar s-a întors imediat, așezându-mi-se din nou în poală pentru un alt răstimp. Apoi s-a târât ceva mai departe uitându-se permanent spre mine ca să vadă dacă mai sunt acolo. S-a întors la mine și s-a depărtat de mine târându-se de mai multe ori, mergând de fiecare dată puțin mai departe. Apoi a început să se târască spre alți oameni, atingându-i și inițiind interacțiuni. După aproape două ore, ajunsese să-i placă de-a binelea să se miște prin toată încăperea și să le permită celorlalte persoane să interacționeze cu el. Atunci când a avut timpul și libertatea de a se familiariza în felul său, el a devenit foarte prietenos și interesat de ceilalți. Sentimentul său de siguranță a fost dat de faptul că eu nu m-am mișcat din poziția pe care o aveam pe podea și de acela că celelalte persoane nu l-au forțat să interacționeze cu ele înainte ca el să fie pregătit.

Fiecare bebeluș are modul lui de a se obișnui cu o persoană nouă. Unul se poate ascunde în spatele părintelui său, scoțând din când în când capul ca să vadă dacă străinul se uită la el. Acesta este un bun prilej ca străinul să înceapă să se joace „cucu-bau” cu el. Un alt bebeluș poate începe să arunce cu jucăriile în persoana necunoscută. Aceasta ar putea arunca jucăriile înapoi sau ar putea face comentarii despre fiecare jucărie. Treptat, bebelușul se va apropia de noua persoană. Este bine să nu părăsiți încăperea în timpul primelor întâlniri cu o asemenea persoană dacă nu sunteți sigură că bebelușul se simte în deplină siguranță. Odată ce bebelușul îi permite acesteia să-l atingă și să se joace cu el, puteți încerca să ieșiți din încăpere pentru câteva secunde, după ce-i veți fi explicat copilului că vă veți întoarce imediat. Dacă despărțirea respectivă nu provoacă stres, puteți încerca să lipșiți câteva minute. Apoi puteți mări treptat durata absenței dumneavoastră.

Chiar și atunci când bebelușul s-a obișnuit cu un babysitter, copilul poate simți nevoia să stați cu el câteva minute după sosirea acestuia, în loc să plecați imediat. Durata acestui interval de timp va fi mai mare dacă vă lăsați copilul într-un alt loc, nu acasă la dumneavoastră. Este important să nu vă grăbiți și să așteptați până când bebelușul se simte bine, iar după aceea să plecați.

Unele persoane se simt foarte deranjate în momentul în care bebelușii le resping primele încercări de interacțiune. Este neplăcut să fii respins, căci acest lucru poate declanșa amintiri din copilărie legate de atitudini de respingere. Deși observarea puternicului atașament al unui bebeluș îi poate face pe adulți să nu se simtă bine, aceasta nu justifică împingerea bebelușilor în brațele străinilor înainte ca micuții să fie pregătiți să ajungă

acolo. De fapt, aceasta nu va face decât ca bebelușul să vrea să se agațe și mai puternic de părinții lui. Nu puteți forța procesul de creștere și de dobândire a independenței. Adulții care consideră necesar să-i oblige pe bebeluși să-și depășească limitele în această privință s-ar folosi, atât ei înșiși, cât și familiile lor, prin faptul că ar afla de unde anume provin sentimentele lor de urgență. Este extrem de important ca bebelușii să fie lăsați să se dezvețe singuri de dependențele lor și să se aventureze mai departe atunci când se simt pregătiți să facă acest lucru. A-i influența în această privință înseamnă a refuza să le acordați încrederea, respectul și siguranța pe care le merită.

Unii părinți încearcă să evite o scenă lacrimogenă plecând atunci când bebelușul este întors cu spatele sau este ocupat cu o jucărie. Nu recomand această metodă pentru că poate duce la apariția unor probleme mai târziu. Bebelușul dumneavoastră va observa repede că ați plecat și se va simți inevitabil trădat. Dacă acest lucru se întâmplă de mai multe ori, s-ar putea ca el să înceapă să creadă că lumea este imprevizibilă și să-și piardă încrederea în dumneavoastră sau să capete frica de a fi abandonat.

De aceea este bine să-i explicați totul bebelușului dumneavoastră încă de la naștere. Spuneți-i că veți pleca, când vă propuneți să vă întoarceți și cu cine va rămâne el. Pentru a-l ajuta să înțeleagă, îi puteți explica lucrurile raportându-vă la experiența bebelușului, de pildă folosind expresii precum „la ora somnului de prânz”, „la vremea mesei de prânz”, „când dormi” sau „mă voi întoarce ca să te hrănesc”. Deși la început bebelușul s-ar putea să nu le înțeleagă, este mai bine să-i dați prea multe decât prea puține explicații, pentru că nu puteți ști cu exactitate când anume va începe el să înțeleagă.

Dacă vă gândiți să puneți pe altcineva să aibă grijă de bebeluș în vreme ce acesta doarme, este de asemenea înțelept să-l pregătiți pentru aceasta, chiar dacă nu sunt șanse ca el să vadă vreodată acea persoană. Dacă însă nu l-ați pregătit și se trezește, se poate ca el să se opună a mai merge la culcare în viitor din teamă că dumneavoastră îl veți părăsi. Este mai bine ca babysitterul să sosească înainte ca bebelușul să adoarmă, astfel încât să nu fie surprins că găsește pe altcineva acolo dacă se trezește.

Dacă apare o situație neprevăzută în care un necunoscut trebuie să aibă grijă de bebelușul dumneavoastră, este mai bine ca acesta să vină în casa dumneavoastră decât să ia copilul la el acasă. Prezența unui frate mai mare poate contribui și ea la minorarea traumei. Dacă bebelușul plânge, babysitterul trebuie să-l lase și să-l încurajeze să plângă, fără a încerca să-l distragă. El trebuie să-i explice bebelușului, indiferent cât de mic este acesta, unde vă aflați dumneavoastră și când vă veți întoarce.

Când bebelușul este din nou cu dumneavoastră după o situație traumatizantă, să nu fiți surprinsă dacă se arată furios pe

dumneavoastră. Este o reacție normală și sănătoasă. Încercați să-i acceptați plânsul și accesele de furie, care se pot produce timp de mai multe săptămâni chiar și după o scurtă despărțire, pentru că bebelușul are nevoie să-și exprime teama, durerea și furia pentru faptul de a fi fost părăsit. Se poate ca el să se agațe mai mult de dumneavoastră și să se opună o rezistență înversunată la despărțire, lucru care este foarte normal. Este important să țineți minte că bebelușii se pot vindeca singuri de efectele experiențelor traumatizante. Această situație poate fi însă evitată dacă vă familiarizați treptat bebelușul cu câteva persoane încă de la naștere, astfel încât el nu va fi prea traumatizat dacă se va întâmpla ceva neașteptat care vă va obliga să vă despărțiți de el.

## **Dar dacă bebelușul meu refuză să stea cu altcineva după ce s-a atașat de mine ?**

Unii bebeluși par să nu poată stabili o relație bazată pe încredere cu o altă persoană și refuză să fie despărțiți de mamele lor chiar și pentru un minut. Acești bebeluși refuză chiar să stea cu tații sau cu bunicii lor pe care-i cunosc încă de la naștere. Dacă bebelușul dumneavoastră manifestă această formă extremă de anxietate produsă de separare, vă recomand să țineți seama de următoarele cinci explicații posibile.

### ***Persoana care are grijă de el nu este afectuoasă și sensibilă***

Bebeluşul dumneavoastră refuză să fie părăsit poate pentru că simte că persoana respectivă nu este capabilă să-i acorde o atenție corespunzătoare. Bebeluşii obișnuiți cu o îngrijire de bună calitate, atentă nu vor accepta o îngrijire de calitate mai slabă. Mulți părinți constată că bebeluşii lor se însuflețesc imediat în prezența anumitor persoane, dar par să nu se simtă niciodată bine în prezența altora. Puteți să vă bazați pe aprecierea bebeluşului dumneavoastră când este vorba să aflați care persoană este potrivită să aibă grijă de el și care nu este.

### ***Bebeluşul dumneavoastră se simte stresat***

Orice stres contribuie la creșterea nevoilor de atașare ale bebeluşului. Vă puteți aștepta ca despărțirile să fie mai dificile dacă bebeluşul se simte rău sau obosit, ori dacă în familie există o stare de încordare cauzată de factori precum boala, decesul, problemele financiare sau conflictele dintre soți. Firește că bebeluşul va fi mai atașat de dumneavoastră și mai rezistent la separare în orice fel de situație nouă cum ar fi o călătorie sau în urma mutării într-o casă nouă. Vă puteți aștepta la un asemenea comportament și în urma dezastrelor naturale de genul cutremurelor, inundațiilor și incendiilor. Dacă locuiți într-o zonă cu o rată

înaltă a criminalității sau într-o țară aflată în război, este absolut normal ca bebelușul să se opună despărțirii de dumneavoastră.

### ***Bebelușul dumneavoastră simte nevoia să plângă din cu totul alte motive***

O altă explicație posibilă a formei extreme de manifestare a anxietății produse de separare este aceea că bebelușul poate pur și simplu simți nevoia de a plânge, chiar dacă aceasta pare a semăna foarte bine cu o anxietate de separare. Poate că el nu plânge suficient în prezența dumneavoastră pentru că tindeți să-l distrați de la cea ce simte. În acest caz, eforturile dumneavoastră de distragere vor acționa pentru el ca niște comportamente de control care îi vor reprima sentimentele. Așa cum am arătat în capitolul 2, bebelușii învață să-și reprime plânsul prin intermediul atitudinilor repetitive numite comportamente de control. Bebelușul dumneavoastră își poate forma diverse comportamente de control în funcție de felul în care reacționați la plânsurile lui. Dacă încercați în mod repetat să-l opriți pe bebeluș din plâns alăptându-l ca să-l „consolați” (în loc să-l țineți în brațe plină de iubire și să-l lăsați să-și continue plânsul), sânii dumneavoastră vor deveni probabil obiectul comportamentului de control al bebelușului. Prin urmare el va părea că are nevoie de prezența dumneavoastră permanentă, iar contactul cu dumneavoastră (chiar și fără alăptare) îl va face să-și reprime nevoia de a plânge.

Aceste comportamente de control pot fi văzute ca manifestări deformate ale atașamentului. Bebelușii se atașează de obiecte sau părți ale corpului (o pătură, degetul cel mare de la mână, sânii mamei), nu însă de întreaga persoană într-un mod sigur. Ca atare, aceste manifestări deformate ale atașamentului împiedică adevărata apropiere, precum și atașarea și dezvoltarea sănătoasă a copilului. Pe lângă faptul că bebelușul se agată tot timpul de părinți, posibila reprimare a plânsului acestuia poate fi indicată și de lipsa dorinței de a se juca singur și deseale treziri din timpul nopții.

Dacă credeți că trupul sau comportamentul dumneavoastră ar putea fi obiectul unui comportament de control al bebelușului dumneavoastră, acest fapt ar explica rezistența lui înverșunată față de separare, în realitate fiind pur și simplu vorba despre nevoia de a plânge. În loc să-l alăptați sau să-l legănați ca să-l consolați, puteți încerca să ascultați mai mult și să „liniștiți” mai puțin. Dacă nu vă displace să procedați astfel, ați putea ruga o persoană cunoscută să vă țină în brațe bebelușul în timp ce dumneavoastră stați în cameră, chiar dacă acesta ar putea protesta și plânge. Următorul pas ar fi ca dumneavoastră să părăsiți camera. Dacă bebelușul este cu o persoană cunoscută în care aveți încredere, puteți fi sigură că nu este vorba despre un nou eveniment dureros, ci despre o ocazie ca bebelușul să se descar-

ce de tensiunile acumulate care nu au nimic de-a face anxietatea produsă de separare. Iată un exemplu :

La vârsta de 15 luni, Amy era foarte atașată de mama ei. Ea și mama ei mă vizitaseră în cinci sau șase rânduri, iar eu reușisem să interacționez cu Amy. Îi plăcea acasă la mine, alerga de acolo până acolo cu fata mea (și ea mică) și se juca cu jucăriile ei. Eu și fiica mea fuseserăm acasă la ea de câteva ori. Amy părea să se simtă bine cu mine, dar numai atunci când mama ei era de față. Dacă aceasta pleca din cameră, chiar și numai pentru o secundă, Amy plângea și fugea după ea. Într-o dimineață au venit în vizită, iar mama mi-a spus că Amy stătuse trează o parte a nopții și că era agitată și mămoasă în dimineața respectivă (lucru destul de obișnuit). Mama ei luase hotărârea s-o lase pentru prima oară singură cu mine, așa încât și-a luat la revedere și a plecat. Amy a plâns foarte tare vreo 25 de minute, timp în care eu am ținut-o în brațe și i-a acordat atenție. După aceea a început să se joace cu niște jucării la mine în poală. Joaca ei a fost presărată din când în când cu mai multe reprize de plâns, dar când mama ei s-a întors, o oră mai târziu, Amy se juca singură fericită. După câteva ore, în aceeași zi, mama ei m-a sunat la telefon ca să-mi spună că Amy a fost într-o dispoziție excelentă după ce a ajuns acasă și n-a mai fost nici plângăcioasă, nici mămoasă. Din acest exemplu reiese clar faptul că Amy simțise nevoia să plângă încă înainte de a ajunge acasă la mine. În mod obișnuit ea nu plângea în prezența mamei sale pentru că aceasta nu-i înțelegea nevoia de a plânge și nu-i acorda atenția necesară. Plecarea mamei n-a fost un eveniment dureros, ci pur și simplu factorul care făcut să se manifeste nevoia de plâns nesatisfăcută. Pentru că eu n-am încercat s-o opresc, ea a reușit să scape de starea de tensiune plângând atât cât a simțit nevoia.

Dacă bebelușul se agață întotdeauna de dumneavoastră și refuză să rămână cu tatăl lui sau cu un alt membru al familiei pe care-l cunoaște încă de la naștere, este posibil ca el să aibă un comportament de control asociat cu corpul mamei lui (presupunând, desigur, că tatăl sau ruda respectivă este o persoană afectuoasă, care poartă grijă de copil). Când băiatul meu avea un an, plângea uneori foarte tare atunci când îl lăsam cu tatăl lui. Părea să mă vrea pe mine, iar îndată ce se găsea în brațele mele înceta să mai plângă. Adesea, tatăl lui îl lua oricum în brațe (când făceam duș, de pildă) și-l lăsa să plângă atât cât simțea nevoia. După aceea se agața mult mai puțin de mine și era foarte fericit să stea cu tatăl lui. De fapt, aceste reprize de plâns i-au

ajutat pe amândoi să stabilească o legătură mai strânsă unul cu celălalt. (Aceasta a fost perioada în care alăptatul a constituit pentru el un comportament de control.) Unii tați se simt respinși atunci când copilul lor plânge în timp ce stă cu ei. Nu uitați că bebelușul se poate folosi de această ocazie pentru a-și satisface nevoia de plâns care nu i-a fost satisfăcută.)

### ***Bebelușul dumneavoastră are o reacție emoțională condiționată la o traumă anterioară***

Situația actuală de separare îi poate cauza o suferință bebelușului dumneavoastră din cauza asemănării cu o experiență traumatizantă din trecut. Când ceva declanșează amintirea unei traume trecute, acest lucru poartă denumirea de reacție emoțională condiționată. În mod normal, bebelușii vor plânge și se vor vindeca singuri de îndată ce vor fi trecut prin experiențe dure-roase, dar dacă nu-și fac tot plânsul, aceste temeri vor putea apărea în viitor.

Dacă, la un moment dat în trecut, v-ați lăsat copilul cu persoane străine, fiecare despărțire ulterioară va tinde să stârneas-că sentimentele pe care el le-a trăit în timpul primei despărțiri (presupunând că n-a reușit să plângă suficient din această cauză atunci când s-a produs evenimentul respectiv). De fiecare dată când veți pleca, el își va aminti de momentul anterior, când s-a simțit înfricoșat. Acest lucru se va întâmpla chiar dacă bebelușul va fi lăsat cu o persoană cunoscută ; de fiecare dată el va încerca să termine plânsul pe care trebuia să-l termine la vremea respectivă. De fapt, absența dumneavoastră poate fi necesară pentru ca el să se vindece de această traumă. Dacă credeți că se manifestă acest gen de teamă, probabil că bebelușului îi va prinde bine să fie lăsat cu cineva foarte cunoscut, în prezența căruia să poată plânge până se va fi eliberat complet de vechile și dureroasele stări sufletești. Exact această problemă a apărut când băiatul meu avea doi ani. Iată cum s-a întâmplat și cum a reușit el s-o depășească :

Imediat după a doua lui aniversare, fiul meu a făcut, o dată pe săptămână, obiectul observațiilor unor studenți de la universitate care studiau deprinderea limbajului. Eu stăteam în aceeași încăpere cu el, dar la un moment dat studenții au vrut să-l audă vorbind în lipsa mea. Crezând că se va simți în siguranță fără mine, i-am spus că mă voi întoarce după puțin timp și m-am dus într-o altă încăpere de unde-l puteam vedea printr-un geam reflectorizant. La început n-a plâns, dar treptat a părut tot mai supărat, până când în cele din urmă a izbucnit în lacrimi. În acel moment m-am întors la el, dar n-am reușit să-i acord atenția necesară pentru ca el să-și termine plânsul pe care trebuia să și-l facă. În următoarele două săptămâni a fost



foarte mămos, refuzând să fie lăsat cu altcineva, nici măcar cu o mătușă pe care o cunoștea de la naștere și de care îi plăcea foarte mult. De fiecare dată când am încercat să-l încurajez să plângă cu gândul la acel eveniment traumatizant, a părut a fi extrem de fericit. Plângea numai când eu plecam. Așa că l-am lăsat într-o zi cu mătușa lui, după ce i-am explicat acesteia situația. Ea l-a ținut în brațe 50 de minute, timp în care a plâns fără întrerupere. După acea zi, a fost din nou fericit să stea cu ea, ca și cu celelalte persoane cunoscute care-i purtau de grijă.

Dacă bebelușul a fost despărțit de mamă la naștere, chiar dacă numai pentru câteva ore, situația respectivă poate reprezenta acea separare inițială care va tinde să declanșeze starea de anxietate din timpul despărțirilor ulterioare. Toți copiii adoptați au suferit traume din cauza separării, așa încât, dacă bebelușul dumneavoastră este adoptat, fiți atentă că acest lucru poate influența reacția sa la separare și la orice situație nouă.

Dacă bebelușul refuză să fie lăsat cu cineva cu care înainte s-a simțit în deplină siguranță, trebuie să i se fi întâmplat ceva traumatizant ultima oară când a stat cu persoana respectivă sau s-a aflat într-o altă situație asemănătoare. Înainte de a-l lăsa din nou cu acea persoană, este bine să determinați cauza împotrivirii copilului dumneavoastră, care ar putea merge de la ceva cu totul inofensiv cum ar fi prezența unui câine nou în locuința persoanei respective până la ceva mai grav cum ar fi un abuz. Aveți încredere în bebeluș înainte de a presupune că dumneavoastră știți ce este cel mai bine. Ori poate că atitudinea lui n-are nici o legătură cu persoana care are grijă de el și care, în ziua respectivă, s-ar putea să poarte pur și simplu ceva ce-i amintește bebelușului de o asistentă medicală care i-a făcut de curând o injecție. Dacă suspectați o reacție emoțională condiționată, poate fi prea copleșitor pentru bebeluș să fie lăsat cu acea persoană înainte de a-și fi revenit de pe urma traumei a cărei amintire este declanșată.

### ***Bebelușul reacționează la propria dumneavoastră anxietate cauzată de separare***

Pentru ca lucrurile să fie și mai complicate, bebelușul poate simți starea dumneavoastră de anxietate, plângând din cauza ei. Bebelușii sunt extrem de sensibili la stările sufletești ale părinților lor, așa încât ceea ce pare o puternică anxietate produsă de separare copilului dumneavoastră poate fi parțial o reflexie a anxietății dumneavoastră.

După opinia lui Bowlby, este normal ca mamele să devină neliniștite atunci când despărțirea de copiii lor durează prea mult, așa cum este normal ca bebelușii să de vină neliniștiți. Ambii parteneri, mama și bebelușul, contribuie la complicata reglare a relațiilor de atașare, pentru că amândoi știu instinctiv

că bebelușii trebuie să stea aproape de mamele lor pentru a supraviețui și a se dezvolta într-un mod optim.<sup>21</sup> Este la fel de normal ca tații, și oricine este legat de copil, să aibă sentimente asemănătoare.

Totuși unele mame (sau unii tați) manifestă o anxietate de separare mai puternică decât cea pe care o manifestă bebelușii lor și sunt incapabile să-i părăsească, chiar dacă s-ar putea ca ei să fie foarte bucuroși că sunt lăsați cu persoane cunoscute. În loc să-l ajute pe bebeluș să se adapteze, acest lucru poate frâna dezvoltarea lui.

Anxietatea excesiv de puternică a părinților poate fi avea câteva cauze. Unii părinți își fac griji că bebelușul nu vor fi bine îngrijiți în absența lor. Atât dumneavoastră, cât și bebelușul dumneavoastră vă veți simți în mod firesc mai bine știind că persoana care va avea grijă de copil este afectuoasă, sensibilă și folosește o abordare asemănătoare cu a dumneavoastră. Dacă ezitați să-l lăsați cu cineva, probabil că bebelușul va simți aceasta și se va opune despărțirii de dumneavoastră. Va trebui poate să instruiți persoana respectivă și să-i dați anumite instrucțiuni și informații despre felul în care vă ocupați de copil, astfel încât să plecați de lângă el mai liniștită.

Poate că vă îngrozește profund faptul că bebelușul dumneavoastră va muri dacă nu sunteți cu el tot timpul. Nevoia de a vă proteja copilul este un lucru normal și sănătos, și este important să fiți conștientă de posibilele pericole la adresa vieții lui. Dacă însă constatați că îngrijorarea dumneavoastră afectează comportamentul de explorare sau procesul de individualizare a bebelușului, anxietatea pe care o aveți provine probabil de la o traumă suferită în trecut. Poate că ați suferit de pe urma unei separări traumatizante sau a morții unei persoane iubite pentru care nu v-ați manifestat întreaga părere de rău. Din această cauză vă va fi greu să încredințați altor persoane sarcina îngrijirii bebelușului dumneavoastră chiar și atunci când acesta nu plânge.

Pe unii părinți îi bucură faptul că sunt doriți de bebelușul lor și că acesta are nevoie de ei, mai ales atunci când acest lucru vine în contradicție cu sentimentele de respingere trăite de ei în copilărie. Dacă părinții dumneavoastră v-au făcut să simțiți că nu sunteți iubită, faptul de a avea un bebeluș foarte atașat de dumneavoastră vă poate întări părerea bună pe care o aveți despre propria persoană. Dar dacă deveniți prea dependentă de această relație din dorința de a vă face o părere bună despre dumneavoastră, v-ați putea opune fără să vă dați seama evoluției propriului copil spre independență.

Deși rezistența dumneavoastră față de separare își poate avea originea în propriul trecut, vă recomand să aveți încredere în intuiția dumneavoastră și să nu vă lăsați copilul cu altcineva până când nu sunteți liniștită în această privință. Nu permiteți

nimănui să vă convingă că bebelușul dumneavoastră este prea atașat sau că dumneavoastră aveți o atitudine prea protectoare. Dumneavoastră sunteți persoana cea mai în măsură să decideți ce trebuie făcut într-o anumită situație și dumneavoastră sunteți singura care trebuie să fiți împăcată cu rezultatele hotărârilor pe care le luați. Veți avea multe prilejuri de a vă despărți de copil, iar acest lucru nu trebuie să se întâmple până când nu sunteți amândoi pregătiți.

## **Bebelușii simt nevoia să fie îngrijiți în primul rând de mame ?**

Cele mai importante trei lucruri de care au nevoie bebelușii sunt lapte la cerere (de preferat lapte de mamă), continuitatea persoanelor care au grijă de ei în așa fel încât să aibă posibilitatea de a forma relații de atașament și atenție individuală, de bună calitate. Datorită importanței alăptării, mama este în mod logic una dintre principalele persoane care au grijă de copil în primul an. În mod tradițional, mamele trebuiau să aibă singure grijă de bebeluși, dar sarcina îngrijirii unui copil necesită atât de mult timp și atâta energie încât nu este de așteptat ca o singură persoană să se descurce cum trebuie. Îngrijirea unui bebeluș este o muncă de 24 de ore, prin urmare mamele au nevoie de mult ajutor.

Deși nu pot alăpta, tații pot cu siguranță să-i țină în brațe pe bebeluși și să interacționeze cu ei, să le schimbe scutecele, să-i îmbrăceze, să-i îmbrace și să răspundă la plânsetele lor. Tații, asemenea mamelor, pot învăța să facă aceste lucruri cu pricepere și grijă, chiar cu multă plăcere. În urma studiilor cu privire la interacțiunea tată-sugar, cercetătorii au constatat că tații sunt la fel de protectori ca mamele și la fel de sensibili la plânsetele sugarilor.<sup>22</sup> Le recomand cu tărie mamelor și taților să-și organizeze în așa fel viața încât un părinte să poată sta acasă cu copilul în primii ani, cei mai importanți, când acesta are nevoie de foarte multă atenție. O perioadă de doi-trei ani pentru fiecare copil nu înseamnă mult în raport cu durata totală a vieții.

Împărțirea sarcinilor de părinte între mame și tați nu este întotdeauna un lucru simplu. Unii factori care pot îngreuna această împărțire sunt programul de muncă, ezitarea bărbaților de a da o mână de ajutor, sentimentul acestora că nu sunt potriviți să aibă grijă de copii și resentimentele femeilor față de bărbații care le preiau rolul tradițional. Bărbații și femeile sunt victimele unei societăți sexiste, și multe obstacole trebuie depășite pentru a face mai ușoară munca de părinte. Un tată cu care am stat de vorbă mi-a povestit următoarele despre împărțirea sarcinilor de părinte :

Îmi aduc aminte că aveam impresia că nu știu nimic despre ce anume face un părinte. N-aveam habar să schimb un scutec. Era o beznă totală în capul meu și mă simțeam cu adevărat incompetent. Până atunci nu avusesem grijă de nici un bebeluș. Și dintr-odată, n-am avut încotro. Și acum mai am uneori impresia că nu mă descurc. Cred totuși că, în general, fac o treabă bună. Presupun că nu fac decât să mă compar tot timpul cu soția mea. Văd cum se poartă ea cu el, felul în care interacționează cu Nathan. Cred că o consider pe ea o specialistă și că eu nu mă ridic la standardele ei, și mă simt realmente prost. Mi se pare că ar trebui să interacționez mai mult cu el, că n-ar trebui să las totul în seama ei. Sau că el se simte mai bine cu ea. Probabil că nu folosește la nimic faptul că ea tinde uneori să fie critică cu mine, ca atunci când îi pun copilului haine ale căror culori nu se potrivesc. Când face remarci în această privință, încep să cred că nu știu nimic despre îmbrăcat. Pur și simplu n-am căpătat știința de a potrivi lucrurile. Când soția mi-a cerut să am grijă de Nathan o zi pe săptămână, îmi amintesc că mi s-a părut că va fi o povară, o răspundere, și că nu voi putea să duc nimic la bun sfârșit. Așa-mi petrec eu sâmbetele. N-am vrut de fapt să fac acest lucru, ci m-am simțit obligat. Privind în urmă, cred că a fost un lucru corect. A fost ceva nou pentru mine. Probabil că m-am închipuit pe mine însumi în rolurile pe care le-au avut părinții mei. Principala răspundere pentru îngrijirea copiilor a revenit întotdeauna mamei mele, și am crezut că la fel vor sta lucrurile și cu soția mea.

Bebelușilor le folosește faptul de a fi îngrijiți de mai multe persoane. Antropologul Margaret Mead scria : „Studiile multiculturale arată că adaptarea este înlesnită foarte mult dacă copilul este îngrijit de mai multe persoane afectuoase.”<sup>23</sup> Este deci spre binele bebelușului dumneavoastră să fie îngrijit de altcineva în afară de dumneavoastră. Bebelușii îngrijiți de mai multe persoane au ocazia să formeze un număr mai mare de relații profunde de atașament în locul uneia singure, viața lor fiind mult mai bogată încă de la început. Din clipa în care-și vor fi format mai multe relații de atașament, bebelușii se vor simți în siguranță cu mai multe persoane atunci când vor ajunge în faza anxietății produse de separare și de prezența străinilor. În plus, există un risc mai redus ca bebelușii îngrijiți de mai multe persoane să fie neglijăți sau tratați necorespunzător atunci când cei care au în primul rând grijă de ei sunt obosiți sau irascibili.

Oricine are anumite puncte tari și puncte slabe în ceea ce privește îngrijirea bebelușilor. Unii oameni au mai multă răbdare

cu cititul cărților, dar nu le place deloc să schimbe scutece, în vreme ce altora le fac plăcere activitățile obișnuite de îngrijire a copilului, dar se plictisesc să se tot uite în aceeași carte cu ilustrații. Avantajul existenței mai multor îngrijitori pentru un singur bebeluș este acela că bebelușul va avea de câștigat de pe urma valorificării punctelor tari ale acestora, în vreme ce efectul punctelor slabe sau lipsei de răbdare va fi redus la minimum.

Calitatea de mamă nu este în mod inerent împovărătoare, așa cum nu sunt nici diferențele biologice și nici diviziunea muncii bazată pe aceste diferențe. Pe vremea când oamenii erau vânători și culegători de fructe, femeile erau probabil cele care aveau în primul rând grijă de copii, dar și cele care făceau rost de hrană, în vreme ce bărbații se ocupau probabil în primul rând cu vânătoarea. Era un lucru cât se poate de normal, căci mamele le-ar fi fost greu să meargă să vâneze în timp ce alăptau.

Astăzi însă mamele sunt de multe ori împovărate, iar această împovărare îmbracă mai multe forme. Femeile însărcinate sunt adeseori obligate să-și părăsească serviciul. Munca pe care o fac mamele este considerată necalificată, lipsită de importanță și înjositoare. Mamele nu primesc salariu, și adeseori li se refuză un concediu de maternitate de la anteriorul loc de muncă (mai ales în SUA). De la ele se așteaptă să aibă grijă în primul rând de bebeluși, însă nu li se oferă destul ajutor și de regulă nu li se acordă sprijinul moral și financiar de care au nevoie pentru a satisface în mod eficient nevoile copiilor. Iar pentru ca lucrurile să fie și mai rele, mamele sunt primele criticate și învinuite pentru defectele copiilor lor. Când însă copiii se dovedesc competenți și bine-crescuți, oamenii pun aceste lucruri pe seama unei trăsături innăscute, în loc să atribuie mamele vreun merit.

Din păcate, imaginea femeii emancipate promovată de mass-media contrastează cu calitatea de mamă. Multe femei au adoptat standarde masculine în aprecierea caracterului acceptabil și meritoriu al muncii, lucru care le-a făcut pe unele adeptele radicale ale mișcării feministe să refuze să aibă grijă de propriii lor copii sau să-i alăpteze. Aceste femei s-au simțit atât de împovărate încât au exagerat respingând tot ceea ce le face să joace un rol diferit de cel al bărbaților. Ele și-au însușit standardele împovărătoare ale unei societăți dominate de bărbați. Femeile n-ar trebui să se lupte cu disperare să fie asemenea bărbaților. În schimb, ar trebui ca noi să ne luptăm pentru o societate în care să ni se permită să fim noi înșine, să ne valorificăm pe deplin potențialul uman și să putem alege. Dacă o femeie vrea să devină analist-programator sau medic, ar trebui să i se permită să dobândească instrucția de care are nevoie. De asemenea, dacă o femeie alege să stea acasă și să aibă grijă de copii o parte a vieții ei, ar trebui să fie sprijinită întru totul și să i se recunoască valoroasa contribuție la mersul societății.

Dacă vreți să lucrați, este important să nu faceți aceasta cu prețul fericirii bebelușului dumneavoastră, indiferent că sunteți femeie sau bărbat. Încercați să realizați un echilibru între nevoia dumneavoastră de a face carieră și de a câștiga bani și nevoia de atenție a bebelușului. Serviciul nu poate aștepta un an sau doi ? Țineți minte faptul că bebelușul are nevoie de *dumneavoastră* mult mai mult decât de jucării noi sau excursii costisitoare. Și mai țineți minte faptul că, crescând copii sănătoși, contribuiți la efortul de a face din lumea aceasta o lume mai bună.

## **Ce trebuie să știți despre îngrijirea bebelușilor la creșă ?**

Studiile au arătat că îngrijirea la creșă a unui bebeluș în primul an poate împiedica dezvoltarea acestuia. Sugarii care stau la creșă mai mult de 20 de ore pe săptămână au șanse mai mari de a prezenta forme de atașament nesigur la vârsta de un an, sunt mai puțin cooperanți atunci când adulții le cer să facă ceva și manifestă o agresiune sporită în interacțiunile sociale cu ceilalți bebeluși.<sup>24</sup>

Alte studii au arătat însă că aceste efecte negative apar numai atunci când bebelușii sunt plasați în creșe cu servicii de slabă calitate. Cei plasați în creșe de foarte bună calitate, chiar și în primul an, nu par să fie mai expuși pericolului de a avea probleme de dezvoltare.<sup>25</sup> Din păcate, în urma unei evaluări amânunțite a 225 de creșe alese la întâmplare, realizate în SUA în 1993, serviciile a numai 8 % dintre acestea au fost apreciate ca fiind de calitate bună sau foarte bună. Patruzeci la sută au fost încadrate în categoria creșelor de slabă calitate, iar restul, în categoria creșelor mediocre. Cercetătorii au conchis că, „în majoritatea cazurilor, mai ales la sugari și copiii mici, îngrijirea copilului are o calitate mediocră și suficient de slabă ca să afecteze dezvoltarea emoțională și intelectuală a acestuia”.<sup>26</sup> Se speră ca, pe măsură ce educatorii vor învăța mai multe lucruri despre nevoile sugariilor, calitatea serviciilor oferite de creșe să se îmbunătățească.

Raportul dintre numărul îngrijitorilor și cel al bebelușilor, ca și dimensiunea grupului sunt aspecte foarte importante. Asociația Națională pentru Educația Copiilor Mici recomandă un raport de un adult la trei sugari, limitând în primul an dimensiunea grupului la șase persoane (dintre care doi adulți).<sup>27</sup> Majoritatea creșelor nu îndeplinesc aceste criterii. Însă nici raportul de un adult la trei sugari nu este cu adevărat satisfăcător. Ce s-ar întâmpla dacă toți trei ar trebui să fie ținuti în brațe sau hrăniți în același timp ? Un singur adult nu poate satisface nevoile de îngrijire individuală de bună calitate a trei sugari.

O altă problemă legată de îngrijirea la creșă este aceea că, dacă unitatea respectivă nu se află aproape de locul de muncă al

mamei, acesteia din urmă îi va fi foarte greu să-și alăpteze copilul. Unele mame se mulg și își păstrează laptele la frigider astfel încât bebelușii să poată fi hrăniți cu lapte matern atunci când ele se află la serviciu. Este cu siguranță mai bine așa decât ca bebelușul să fie hrănit cu lapte de vacă, însă nu este același lucru cu a-l pune pe copil să sugă la sân.

Faptul că bebelușii se pot dezvolta „normal” în creșele care oferă servicii de bună calitate nu înseamnă că ei se dezvoltă în *mod optim*. Bebelușii au nevoie de o relație cu un singur adult care să răspundă operativ semnalelor transmise de ei, să-i țină în brațe atunci când trebuie și să le acorde întreaga lor atenție.

Oamenii nu se nasc la grămadă (cu excepția cazurilor rare în care există gemeni sau tripleți), așa încât se pare că natura și-a ieșit din tipare pentru a asigura cel puțin un adult pentru fiecare bebeluș. Efectul contraceptiv al alăptării contribuie la păstrarea unui interval temporal între nașteri, același rol având și prevalența, în perioada postpartum, a tabuurilor sexuale în multe societăți tradiționale, în care copiii se nasc la un interval de doi sau mai mulți ani. În societățile preistorice formate din culegători și vânători, distanța medie dintre nașteri era probabil și mai mare.

După primul an, un raport între numărul adulților și numărul bebelușilor de unu la doi poate fi suficient pentru câteva ore pe zi, dar nimeni n-ar trebui să fie obligat să aibă grijă nici măcar un minut de mai mult de doi bebeluși sub vârsta de doi ani. Când ajung la vârsta de doi ani și jumătate-trei ani, copiii nu mai necesită o atenție individuală atât de mare. Ei devin mai sociabili cu ceilalți copii și pot beneficia de o bună îngrijire în grup. Totuși chiar și la această vârstă raportul dintre numărul adulților și numărul copiilor ar trebui să aibă o valoare înaltă.

Dacă trebuie să lăsați pe altcineva să se îngrijească de bebelușul dumneavoastră, cel mai bine este să-l lăsați în grija unei persoane calde și iubitoare (cum ar fi o bonă care locuiește cu dumneavoastră sau un bunic). Dacă acest lucru este imposibil, următoarea variantă de preferat ar fi să-l lăsați în grija unei persoane care nu are de îngrijit decât de unul sau doi copii în afară de al dumneavoastră.

Dacă nu aveți altă variantă decât să-l duceți la creșă, încercați să găsiți o unitate în care raportul dintre numărul adulților și numărul bebelușilor să fie mare, mediul să fie curat, sigur și atrăgător, adulții să fie tandri cu copiii, iar bebelușul dumneavoastră să beneficieze permanent de atenția unei singure persoane. Căutați o unitate care-i permite bebelușului să aibă propriul lui program de mâncat și de dormit, nu una care încearcă să-i bage pe toți copiii într-un program rigid. Faceți de asemenea câteva vizite neanunțate pentru a vedea condițiile asigurate de unitate. Încercați să nu vă lăsați bebelușul la creșă

mai mult de 20 de ore pe săptămână primul său an de viață. Când bebelușul este cu dumneavoastră, acordați-i cât mai multă atenție cu putință.

Să nu vă surprindă faptul că bebelușul plânge când este cu dumneavoastră după ce a stat în grija altora, chiar dacă cel care a avut grijă de el v-a asigurat că bebelușul a fost extrem de bine dispus cât timp ați fost plecată. Bebelușii își păstrează de regulă plânsul pentru acele persoane cu care se simt în cea mai mare siguranță. Unii părinți observă că bebelușii lor încep să plângă în clipa în care se duc să-i ia acasă, pe când alții spun că aceștia nu „își dau drumul” până nu ajung acasă. Deși plânsul bebelușului dumneavoastră vă poate enerva după o zi încărcată la serviciu, aduceți-vă aminte că dragostea și sprijinul dumneavoastră în aceste momente sunt exact lucrurile de care are nevoie bebelușul ca să se descarce de stresul acumulat în cursul zilei.

## **Cum pot solicita ajutorul de care am nevoie pentru a-mi crește copilul ?**

Dacă vă este greu să satisfaceți nevoile bebelușului dumneavoastră, acest lucru se datorează probabil în parte faptului că nu beneficiați de suficient ajutor și sprijin. Există un mit care spune că părinții ar trebui să-și poată crește singuri copiii, fără nici un sprijin din partea societății. Acest lucru este complet lipsit de realism.

În trecutul preistoric, oamenii erau organizați în clanuri formate din circa 30 de persoane. Un bebeluș trebuie să fi beneficiat de o atenție considerabilă din partea multor adulți, pentru că, probabil, numărul adulților era întotdeauna mai mare decât cel al copiilor.

Până destul de curând, familiile mari, lărgite erau ceva foarte obișnuit în majoritatea societăților lumii. Înaintea revoluției industriale din Europa, de exemplu, multe rude locuiau sub același acoperiș sau cel puțin în același sat. În aceste condiții, bebelușii beneficiau de foarte multă atenție. Erau alăptați la cerere timp de câțiva ani. Adulții încurajau dependența bebelușilor, îi legănau, îi alintau și reacționau cu promptitudine la plânsurile lor. Nu se încerca deprinderea lor cu mersul la toaletă în primul an de viață.<sup>28</sup>

După 1750, ca urmare a revoluției industriale, familia tradițională lărgită a început să fie înlocuită cu familia nucleică, formată doar din mamă, tată și copiii lor, pentru că familiile au trebuit să se mute aproape de fabrici și uzine. Tații munceau de regulă în afara gospodăriei, iar mamele rămăneau să se ocupe singure de treburile casnice și de copii (deși, în multe cazuri, femeile și copiii munceau și ei în fabrică). Din punctul de vedere



al creșterii copiilor și al treburilor gospodărești, femeile n-au beneficiat niciodată de mai puțin ajutor în întreaga istorie a speciei umane de până atunci. Cuplurile căsătorite au căutat atenție și tovarășie exclusiv unele la celelalte, iar acest lucru a început să solicite la maximum relația matrimonială.

În condițiile în care timpul, energia și atenția mamei erau atât de solicitate, practicile de creștere copilului au început să se schimbe drastic.<sup>29</sup> În loc să încurajeze dependența, mamele au început să stimuleze independența copiilor lor încă de la o vârstă fragedă. Bebelușii erau încă alăptați (până la inventarea biberoanelor și a înlocuitorilor laptelui de mamă), însă a fost introdusă pentru prima oară hrănirea după program. Alimentele solide erau oferite de la o vârstă fragedă ; urma apoi înțărarea timpurie. Bebelușii trebuiau să doarmă singuri încă de la naștere. Învățarea cu mersul la toaletă începea foarte devreme, uneori chiar de la vârsta de trei săptămâni. A apărut ideea de „răsfăț”, care a devenit larg acceptată. Părinții erau sfătuiți, pe de o parte, să nu-și atingă sau să nu-și țină prea mult în brațe copiii de teamă să nu-i răsfete, iar pe de altă parte, să-i ignore atunci când plângeau. Pentru a înrăutăți și mai mult lucrurile, declinul cunoscut de practica alăptării a contribuit la reducerea efectului contraceptiv natural al acesteia, iar mamele erau adeseori obligate să aibă grijă de doi bebeluși între care există o diferență de vârstă de numai un an.

Practicile deplorabile de creștere a copilului atât de obișnuite în secolul al XX-lea sunt așadar rezultatul acestor presiuni extraordinare exercitate asupra mamelor ca urmare a declinului familiilor lărgite. Mai mult, obiceiul ajutorării între vecini a cam dispărut din cauză că familiile se mută atât de des încât timpul necesar închegării unei relații de prietenie este foarte scurt. Frecvența divorțurilor a crescut, la fel și numărul familiilor fără tată. Greutățile materiale le-au obligat pe femei să înceapă să lucreze curând după nașterea copiilor, iar aceasta a contribuit la creșterea nevoii de plasare a sugarilor în creșe.

Este evident că se impune producerea unor ample schimbări sociale dacă vrem ca bebelușii să beneficieze de îngrijirea de bună calitate de care au nevoie și pe care o merită. Avem nevoie de concedii de maternitate și de paternitate mai bune, plătite, ca și de mai multe locuri de muncă cu normă redusă atât pentru bărbați, cât și pentru femei, fără pierderea avantajelor suplimentare. Timpul de lucru partajat poate fi de foarte mult ajutor părinților care au copii mici, acesta permițându-le să-și împartă ziua de muncă după cum doresc.

Trebuie de asemenea să găsim o cale de a folosi timpul și experiența persoanelor mai în vârstă în loc să le obligăm să ducă o viață izolată, fără rost în aziluri. Mulți bătrâni se află la mii de kilometri depărtare de nepoții lor și le-ar plăcea să-și petreacă

timpul cu niște bebeluși. Cu participarea acestor oameni și poate a voluntarilor din rândul adolescenților, este posibil să creăm creșe în care un adult să se ocupe de un singur bebeluș.

O întoarcere la familia lărgită tradițională nu este un lucru realizabil sau măcar dezirabil pentru mulți oameni, motiv pentru care trebuie să ne creăm propriile clanuri sau triburi. Căutați alți părinți cu care să vă puteți împărți activitățile de îngrijire a copiilor. Această practică vă poate fi de un real ajutor și are avantajul că nu vă costă nici un ban. Unele familii au experimentat traiul în comun cu prieteni care nu le erau rude. Împărțirea treburilor casnice și a activității de îngrijire a copiilor, ca și tovarășia și sprijinul moral contribuie la eliminarea stresului care apare de atâtea ori în familiile nucleice.

Încercați să creați o rețea de sprijin pentru dumneavoastră și întâlniți-vă cât mai des cu puțință cu alți părinți care au copii mici. De obicei, simplul fapt de a fi împreună cu alți părinți și bebeluși face mai ușoară sarcina de părinte, putând contribui la refacerea capacității de a acorda o atenție corespunzătoare bebelușului dumneavoastră. Căutați organizații în care să existe grupuri de joacă, de pildă centre ale femeilor, centre comunitare, centre de educație a adulților, biserici și școli publice. Dacă nu există asemenea grupuri în comunitatea dumneavoastră, puteți forma unul împreună cu prieteni sau vecinii, întâlnindu-vă acasă, în parc sau la un centru comunitar. Bebelușul dumneavoastră va deprinde prețioase aptitudini sociale interacționând cu alți bebeluși, iar dumneavoastră veți face cunoștință cu alți părinți.

Dacă vă simțiți deprimată sau sunteți pe punctul de a abuza de copilul dumneavoastră, aveți nevoie de ajutor și susținere imediată. Apelați la un grup de sprijin sau la un psihoterapeut, ori sunați la un număr de telefon special creat pentru situații de acest gen. Dar lucrul cel mai important este să nu vă izolați. Găsiți pe cineva cu care să vorbiți.

Una dintre căile de ușurare a muncii de părinte constă în luarea unor măsuri preventive prin conceperea copiilor la o distanță de cel puțin trei ani. Aceasta va reduce probabilitatea apariției unor rivalități între frați și vă va permite să satisfaceți nevoia de atenție a fiecărui copil. Astfel, mai târziu, veți avea probleme minime cu copiii dumneavoastră. Copiii în vârstă de cel puțin trei ani nu sunt atât de dependenți de adulți în ceea ce privește satisfacerea nevoilor fizice fundamentale (de hrănire, îmbrăcare, îngrijire corporală etc.). De asemenea, ei se pot juca împreună cu alți copii și înțeleg că părinții le pot acorda atenție în anumite momente, iar în altele nu. Un alt avantaj al păstrării unei distanțe de câțiva ani între copii este acela că fratele sau frații mai mari pot avea grijă de bebeluș sau se pot juca cu el.

Vă recomand de asemenea să limitați numărul copiilor. În acest sens, este bine ca într-o gospodărie să nu existe mai mulți

copii decât adulți. Doi copii ar fi așadar o limită rezonabilă într-o casă cu numai doi adulți. Nu are rost să aduceți pe lume copii dacă nu le puteți oferi o atenție și o îngrijire adecvată. În cazul în care sunteți unicul părinte sau aveți gemeni, sarcina dumneavoastră este cu atât mai grea. Încercați să apelați cât mai mult cu putință la ajutorul prietenilor, rudelor sau diverselor instituții ale statului. Sunteți îndreptățită să cereți ajutor atunci când este în joc soarta copiilor dumneavoastră.

## **Concluzie**

Niciodată n-a fost mai importantă munca de părinte ca acum. Dacă vrem ca, atunci când vor crește mari, copiii noștri să fie capabili, plini de compasiune, pașnici, trebuie să-i tratăm cu dragoste, încredere și respect. Dacă le putem satisface nevoile și dacă îi ajutăm să dobândească acea capacitate de a-și exprima sentimentele, atunci putem crea cu adevărat o lume mai bună, fiecare familie în parte.

Totuși nu ne puteam aștepta ca mamele și tații să facă acest lucru singuri. Avem nevoie de politici economice și sociale care să acorde prioritate familiilor cu copii mici. Nu ne putem aștepta ca părinții să-și crească bine copiii când nu au decât foarte puțini bani, când sprijinul moral sau ajutorul de care beneficiază este foarte redus ori când nu au informații despre nevoile care caracterizează diferitele faze de dezvoltare a copiilor.

Sunt probleme care privesc pe toată lumea și niciodată nu este prea târziu pentru a trece la rezolvarea lor. Împreună, *putem* schimba lumea.

## **EXERCITII**

### **Explorați-vă copilăria.**

1. Descrieți relația pe care ați avut-o în copilărie cu părinții dumneavoastră. Ați fost atașată puternic de ei ? V-au încurajat să fiți independentă înainte de a fi pregătită pentru aceasta ? V-ați simțit apropiată de părinți ca adolescentă ?
2. Ați suferit din cauza unei despărțiri traumatizante de părinți sau de alte persoane în copilărie ? Ce anume ați simțit ?
3. Ce rol aveau mama și tatăl dumneavoastră ? Ce rol credeți că veți îndeplini ca adult ? Ce anume simțiți din acest punct de vedere ?

## **Exprimați-vă sentimentele în legătură cu bebelușul dumneavoastră.**

1. Vi se pare că bebelușul este atașat de dumneavoastră prea mult sau prea puțin ? Ce simțiți atunci când bebelușul se agață și nu vrea să se despartă de dumneavoastră ?
2. Au încercat vreodată alte persoane să vă dea sfaturi sau să facă aprecieri legate de atașamentul bebelușului dumneavoastră ? Ce ați simțit în acel moment ?
3. Ce simțiți când sunteți despărțită de bebeluș ? Vi se pare că, la dumneavoastră, anxietatea produsă de separare este prea puternică sau prea slabă ?

## **Aveți grijă de dumneavoastră.**

1. Beneficiați de suficient ajutor în calitate de părinte ? Dacă nu, încercați să găsiți o modalitate de a primi ajutorul și sprijinul de care aveți nevoie.
2. Dacă nu aveți o relație sănătoasă de atașare față de părinții dumneavoastră (și dacă aceștia mai trăiesc), faceți ceva pentru a îmbunătăți această relație înainte de a fi prea târziu. Acest lucru poate fi extrem de folositor atât pentru dumneavoastră, cât și pentru bebelușul dumneavoastră.
3. Ce schimbări sociale sau economice ați vrea să se producă pentru a vă ușura munca de părinte ? Ce puteți face pentru ca acele schimbări să prindă contur ?

# ANEXĂ

## O scrisoare din Australia

Am primit sute de scrisori în care părinți din întreaga lume îmi mulțumeau pentru că am scris această carte și îmi explicau cum s-a schimbat viața lor. Următoarea scrisoare, primită de la o femeie din Australia, are forța deosebită de a informa, de a inspira și de a le reda încrederea altor părinți. Este reprodusă aici cu permisiunea expeditoarei.

*Stimată doamnă Solter,*

Înainte de a avea copii, eram foarte convinsă că faptul de a-i lăsa pe bebeluși să plângă în camera lor reprezenta cauza întregii stări de nesiguranță a acestei lumi. Ca adult, n-am întâlnit încă pe cineva care să nu încerce o oarecare nesiguranță în viața sa. Pentru mine, plânsul era expresia unei nevoi nesatisfăcute, a cărei satisfacere bebelușul o implora de la părinții săi. Odată satisfăcută acea nevoie, bebelușul nu mai era nevoit să plângă. Ignorarea plânselor echivala cu a le spune copiilor că nevoile lor nu sunt importante, că ei nu sunt importanți și că nu merită nimic. Simțeam că acesta este mesajul pe care eu și toți cei de vârsta mea îl promisem și încă îl mai primeam ca adulți : incapacitatea de a ne recunoaște adevărata valoare din cauză că am fost făcuți să înțelegem foarte limpede încă din prima zi a vieții că sentimentele noastre nu contează.

Am avut de asemenea sentimentul foarte puternic (și încă îl am) că practicile actuale de creștere a copiilor sunt menite să-l separe pe bebeluș (copil) atât de mamă, cât și de tată, ca și cum un copil care se bazează în totalitate pe părinții lui, în legătură cu orice, ar avea vreo problemă. Mulți părinți mi-au spus că trebuie să-i învățăm pe copii să fie independenți. Eu eram de altă părere, fiind convinsă că independența este ceva ce copiii se luptă să obțină atunci când se simt încrezători în capacitățile lor. Ca să mă exprim mai grosolan : dându-i brânci copilului, nu-l faci decât să se străduiască și mai tare să se întoarcă la tine, dar ținându-l aproape, îi oferi siguranța de a se desprinde de tine.

Aceasta era concepția mea fundamentală când am dat naștere primului meu copil. Nu auzisem niciodată de „creșterea copiilor bazată pe atașament”. Alăptatul a fost un succes (fata mea

s-a întărcat singură la doi ani și opt luni). Planul de acțiune pe care l-am folosit cu fiica mea a fost să mențin o atmosferă calmă în casă și s-o țin în brațe ori de câte ori simțea nevoia sau voia să fie ținută astfel. Îi răspundeam, și o consolam, de fiecare dată când plângea. Îi spuneam copilului meu cât de mult îl iubesc, cât însemna el pentru mine. Nu i-am dat niciodată de înțeles că am altceva mai bun de făcut decât să am grijă de el. Credeam (și cred și-acum) în atingerea plină de dragoste și masarea bebelușului.

Odată, când mă aflam cu scumpul meu bebeluș acasă, mi-am dat seama că a răspunde plânsurilor lui era partea ușoară. Soțul meu, care a fost crescut cam în același mod ca mine, ba chiar cu și mai puțină considerație, a acceptat cu greu atașamentul meu față de copil. În primele săptămâni de viață, fiica mea părea să se trezească plângând de îndată ce ne așezam la cină. Eu o luam imediat în brațe și o linișteam. Soțul meu, care fusese crescut după un program strict, de la care nu erau acceptate abateri, a început să aibă îndoieli și să-și exprime părerea că ea va trebui să învețe să „aștepte” până vom termina noi de mâncat. De dragul armoniei, am stat într-o seară la masă și am mâncat în timp ce lacrimile îmi curgeau pe obraz, plângând tăcut de durerea bebelușului meu. A fost o lecție bună pentru amândoi. Soțul meu a învățat să reîncălzească mâncarea, iar eu, să-mi exprim sentimentele înainte ca lucrurile să scape de sub control.

Fata mea nu părea să se poată sătura vreodată de laptele pe care-l sugea de la sân. Adeseori o hrăneam și o oră întreagă. Plângea adesea din motive necunoscute și se trezea țipând. Eram foarte abătută. Mi se părea că nu fac ceva cum trebuie, și sunt sigură că toate mamele aflate la primul copil au această senzație. Mi s-a spus că de vină sunt colicile și că acestea vor trece. Nu părea să vrea să doarmă în cursul zilei și plângea dacă încercam s-o culc undeva. Am purtat-o în brațe luni întregi, ce mai, ani. Era foarte vioaie în timpul zilei și îi plăcea să stea afară și să facă ceva cât timp păstra contactul cu mine.

Am încercat toate remediile din toate cărțile care mi-au căzut în mână ca s-o ajut să doarmă, cu excepția, bineînțeles, a celor care se bazează pe ritmul de viață al copilului. Nimic n-a mers. Ziua plângea multă vreme, dar plânsul din timpul nopții era cel mai rău. Începea să țipe în somn ca și cum s-ar fi aflat într-o agonie teribilă. Singurul lucru care o liniștea era sânul, dar părea să refuze orice atingere. A tolerat să-i fac masaj vreme de câteva luni, dar până la urmă a trebuit să mă opresc, deoarece devenise evident că nu-i plăcea deloc. Dacă o sărutam, își întorcea capul. Singurul contact pe care dorea să-l aibă cu mine era cel realizat prin intermediul sânului, ea trebuind să fie ținută în poziție verticală. Trebuia să fie permanent în contact cu

mine sau cu soțul meu, altfel se supăra. Consolarea ei era o adevărată problemă.

Sfaturile pe care le primeam din cărți și de la cei din jurul meu erau sfaturi pe care nu le voiam și pe care știam în adâncul sufletului meu că nu le pot urma. Sunt sigură că dumneavoastră le cunoașteți pe toate : „Îți răsești bebelușul, pune-l jos”, „Las-o să plângă ; o să se-nvețe destul de repede”, „Dacă vrei să nu se trezească noaptea ca să mănânce, pur și simplu n-o hrăni. Las-o să urle. Se trezește doar pentru că o hrănești” (asta la patru luni), „Dă-i alimente solide ; asta ar trebui s-o faci să doarmă”, „Trece-o pe biberon. Este evident că nu se satură cu laptele pe care-l primește de la tine”.

Am început să mă simt foarte descurajată. Simțeam că am dat greș. Pur și simplu bebelușul meu nu se încadra în tipare. Somnul ei era departe de nivelul așteptat, de regulă cam la jumătate, iar uneori la o treime din ceea ce se spunea în cărți. Când era de patru—cinci luni, am găsit la bibliotecă o carte despre creșterea copiilor bazată pe atașare, iar aceasta m-a ajutat cel puțin să simt că fac ceea ce trebuie să fac. Cu toate acestea, nu reușeam încă să am un bebeluș „fericit”. Am început să devin obsedată de lipsa ei de somn și am simțit că aceasta o împiedica să fie un copil relaxat și fericit.

Când micuța mea avea vreo șase luni, am început s-o iau razna. Efortul depus și lipsa de somn mă copleșeau. Soțul meu a început să-și manifeste intoleranța și furia din cauza plânsului neîncetat, iar eu deveneam încordată de fiecare dată când ea începea să plângă, pentru că știam că aceasta îl va enerva și-mi va întări sentimentul de eșec. Acum aveam un soț și un bebeluș nefericit.

Apoi am găsit la bibliotecă această carte a dumneavoastră. După ce am citit-o, am înțeles foarte multe lucruri. Mesajul ei mi-a fost foarte clar. Micuța mea avusese o naștere traumatizantă (în prezentare pelviană). Se surescita ușor și era foarte sensibilă. Citind cartea dumneavoastră, mi-am dat seama că plânsul nu este ceva „rău”. Ce revelație pentru mine ! Luasem întotdeauna plânsul ei drept o reflexie a nepriceperii mele de a-mi crește copilul și a incapacității de a o face să doarmă. Am înțeles că plânsul ei aparent fără motiv era felul în care ea îmi spunea că nu-mi dau destulă silință. Ca să fiu cinstită, eu credeam că-mi dau destulă silință și începusem să fiu iritată de incapacitatea mea de a-mi face bebelușul „fericit” și de aparenta lui incapacitate de a fi „fericit”.

Am reușit realmente să înțeleg că ieșeau la iveală suferințe din trecut, mai ales în cazul soțului meu, atunci când bebelușul meu plângea. Acest lucru a devenit o problemă și mai mare pentru mine din clipa în care am început, în fine, să-i permit micuței mele să plângă și să-i încurajez plânsul. Am luat-o încet

și, ca să fiu cinstită, mi-a fost foarte greu să-i accept plânsul pentru ceea ce este, nu pentru ceea ce credeam eu că era (o reflexie a nepriceperii mele de a-mi crește copilul).

Micuța mea simțea nevoia de a plânge mult, iar într-o anumită măsură și astăzi simte această nevoie. Are un temperament extrem de iritabil. Mi-a luat foarte mult timp să accept în totalitate ideile dumneavoastră și să le pot aplica cu succes, în cea mai mare parte din cauza propriei mele rezistențe. A trebuit să depun eforturi foarte mari ca să trec peste aceasta și să fiu un părinte desăvârșit pentru copilul meu. Din cauza factorului „timp” și a faptului că am încercat multă vreme să-i reprim nevoia de a plânge, ea a primit în mod cert și în termeni foarte clari, atât din partea tatălui ei, cât și din partea mea, mesajul că plânsul nu este un lucru bun. (Lui i-a luat mai mult timp decât mie să accepte plânsul ca pe un lucru absolut normal și o componentă acceptabilă a manifestării copilului nostru.) Aceasta a însemnat un efort suplimentar din partea tuturor. A trebuit să reinvățăm o mulțime de lucruri. A trebuit să învățăm cum să încurajăm în loc să reprimăm. A trebuit s-o asigurăm pe fata noastră că ceea ce făcea ea era ceea ce simțea nevoia să facă și că noi eram acum aici pentru ea și voiam s-o ajutăm să treacă de acel episod. Am muncit mult și încă ne mai muncim cu ea din acest punct de vedere.

În schimb, cea de-a doua fată a mea, pe care am putut s-o tratăm într-un mod potrivit încă de la început, nu încearcă să-și reprime plânsul, iar foleasele plânsului sănătos sunt mult mai vizibile în cazul ei. De asemenea, am aplicat modul dumneavoastră de abordare a acceselor de furie în cazul ambilor copii, cu rezultate excelente.

Lucrul cel mai important pe care am putut să-l învăț de la dumneavoastră a fost acela că sentimentele puternice sunt bine întemeiate. Ele au într-adevăr un rol și o semnificație pentru copiii noștri, fiind esențiale și sănătoase pentru starea lor afectivă. Sentimentele sunt importante, iar noi, părinții, ar trebui să le încurajăm și să le permitem micuților noștri să și le manifeste așa cum pot, nu după un standard acceptabil pentru părinte. Pot dovedi cu certitudine că copiii mei sunt mult mai relaxați, mai încrezători și mai echilibrați mental datorită faptului că mi-ați arătat cum să respect și să tratez cu considerație instinctele cu care ei s-au născut. Aplicând metoda dumneavoastră copiilor mei, pot observa înțelegerea și grija pe care sunt în stare să și-o arate unul altuia, părinților lor și celorlalți. Nu cred că ar putea face acest lucru dacă ar fi obligați să poarte cu ei tot acel bagaj al suferințelor sufletești.

Aș dori deci să vă mulțumesc pentru cărțile dumneavoastră. Mi-ați salvat sănătatea psihică în momentul cel mai dificil al vieții mele. Dar mai mult decât atât, ne-ați ajutat pe noi, ca fami-



lie, să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și nevoile noastre. Cărțile dumneavoastră mi-au dat posibilitatea să-mi înțeleg propriile dureri, să le depășesc, să opresc tot acest ciclu și să le permit copiilor mei să crească așa cum îmi închipuisem eu că este posibil. Cred acum că ei vor putea să crească fără sentimentul nesiguranței și să-și dea seama că sentimentele lor contează cu adevărat și că au tot dreptul să și le exprime și să se elibereze de ele. Ați avut un rol important și foarte benefic în viața mea și a familiei mele.

*Carmel*

După câțiva ani, am luat legătura cu Carmel pentru a-i cere permisiunea de a reproduce scrisoarea ei în această carte. Mi-a trimis următoarele informații de ultimă oră :

Copilul despre care v-am vorbit în scrisoarea mea are acum șase ani și jumătate. Nu mai târziu de sâmbăta trecută, seara, a fost foarte obosită și, după o zi cu multe întâmplări, a vărsat câteva lacrimi. Stând întinsă în pat, a început să plângă, iar eu i-am spus : „Ai avut o zi foarte plină, draga mea. Ce-ar fi să plângi bine de tot.” Lacrimile i-au curs neîncetat timp de vreo cinci sau zece minute în timp ce eu i-am zâmbit și am mângâiat-o drăgăstos pe frunte. Când a terminat, mi-a zâmbit, a închis ochii și a căzut într-un somn liniștit și adânc.

Fără ajutorul dumneavoastră, n-aș fi mers niciodată atât de departe. Ne-ați făcut un dar foarte prețios, pentru care vă voi fi veșnic recunoscătoare.

*Carmel*

# NOTE

## Introducere

1. Konner, M.J. (1977). Infancy among the Kalahari Desert San. In P.H. Leiderman, S.R. Tulin, A. Roselfeld (ed.), *Culture and Infancy: Variations in the Human Experience*, 287—327. New York: Academic Press.
2. Liedloff, J. (1975). *The Continuum Concept*. Addison-Wesley, Inc.
3. LeVine, R.A., Dixon, S., LeVine, S., Richman, A., Leiderman, P.H., Keefer, C., Brazelton, T.B. (1994). *Child Care and Culture: Lessons From Africa*. Cambridge: Cambridge University Press.
4. DeMause, L. (1974). *The History of Childhood*. The Psychohistory Press.
5. Nelson, C.A., Carver, L.J. (1998). The effects of stress and trauma on brain and memory; a view from developmental cognitive neuroscience. *Development and Psychopathology*, 10(4), 793—809.
6. Bremner, J.D. (1999). Does stress damage the brain? *Biological Psych*, 45(7), 797—805.

## Capitolul 1

1. Stott, D.H. (1973), Follow-up study from birth of the effects of pre-natal stresses. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 15, 770—787.  
Van den Bergh, B.R.H. (1990). The influence of maternal emotions during pregnancy on fetal and neonatal behavior. *Pre- and Perinatal Psychology Journal*, 5(2), 119—130.  
Glynn, L.M., Wadhwa, P.D., Sandman, C.A. (2000). The influence of corticotropin-releasing hormone on fetal development and parturition. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 14 (3-4), 243—256.
2. Zuckerman, B., Bauchner, H., Parker, S., Cabral, H. (1990). Maternal depressive symptoms during pregnancy, and newborn irritability. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 11, 190—194.  
Lundy, B.L., Jones, N.A., Field, T., Nearing, G., Davalos, M., Pietro, F.A., Schanberg, S., Kuhn, C. (1999). Prenatal depression effects on neonates. *Infant Behavior and Development*, 22(1), 119—129.

3. Verny, T. (1981). *The Secret Life of the Unborn Child*. New York: Dell.  
Chamberlain, D.B. (1998a). Prenatal Receptivity and Intelligence. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, vol. 12(3-4), 95—117.
4. DeCasper, A., Spence, M. (1986). Prenatal speech influences newborns' perception of speech sounds. *Infant Behavior and Development*, 9, 133—150.
5. Chamberlain, D.B. (1997). Early and very early parenting: New territories. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 12(2).  
Manrique, B., Contasti, M., Alvarado, M.A., Zypman, M., Palma, N., Ierrobino, M.T., Ramirez, I., Carini, D. (1998). A controlled experiment in prenatal enrichment with 684 families in Caracas, Venezuela: results to age six. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 12 (3—4), 209—234.  
Panthuraamphorn, C., Dookchitra, D., Sanmaneechai, M. (1998). Environmental influences on human brain growth and development, *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 12 (3—4), 163—174.  
Lafuente, M.J., Grifol, R., Segarra, J., Soriano, J., Gorba, M.A., Montesinos, A. (1998). Effects of the firststart method of prenatal stimulation on psychomotor development: the first six months. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 12 (3—4), 197—208.
6. Verny, T. (1991). *Nurturing the Unborn Child*. New York: Delacorte Press.
7. Janov, A. (1983). *Imprints: The Lifelong Effects of the Birth Experience*. New York: Coward-McCann, Inc.  
Salk, L., Lipsitt, L.P., Sturmer, W.Q., Reilly, B.M., Levat, R.H. (1985). Relationship of maternal and perinatal conditions to eventual adolescent suicide. *Lancet*, 8429, 624—627.  
Jacobson, B., Eklund, G., Hamberger, L., Linnarsson, D., Sedvall, G., Valverius, M. (1987). Perinatal origin of adult self-destructive behavior. *Acta Psychiatr. Scand.*, 76(4), 364—371.  
Lewis, S.W., Murray, R.M. (1987). Obstetric complications, neurodevelopmental deviance, and risk of schizophrenia. *Journal of Psychiatric Research*, 21(4), 413—421.  
Jacobson, B., Nyberg, K., Gronbladh, L., Eklund, G., Bygdemann, M., Rydberg, U. (1990). Opiate addiction in adult offspring through possible imprinting after obstetric treatment. *British Medical Journal*, 301 (6760), 1067—1070.  
Roedding, J. (1991). Birth trauma and suicide: A study of the relationship of near-death experiences at birth and later suicidal behavior. *Pre- and Perinatal Psychology Journal*, 6(2), 145—167.

- Batchelor, E.S., Jr., Dean, R.S., Gray, J.W., Wench, S. (1991). Classification rates and relative risk factors for perinatal events predicting emotional/behavioral disorders in children. *Pre- and Perinatal Psychology Journal*, 5(4), 327—346.
- Kandel, E., Mednick, S. (1991). Perinatal complications predict violent offending. *Criminology*, 29(3), 519—529.
- Raine, A., Brennan, P., Mednick, S.A. (1994). Birth complications combined with early maternal rejection at age 1 year predispose to violent crime at age 18 years. *Archives of General Psychiatry*, 51(12), 984—988.
- Jones, P.B., Rantakallio, P., Hartikainen, A.L., Isohanni, M., Sipila, P. (1998). Schizophrenia as a long-term outcome of pregnancy, delivery, and perinatal complications: a 28-year follow-up of the 1966 north Finland general population cohort. *American Journal of Psychiatry*, 155(3), 355—364.
8. Janov, A. (1983). (Vezi 7)
- Emerson, W. (1998). Birth Trauma: The Psychological Effects of Obstetrical Interventions. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 13(1), 11—44.
9. Janov, A. (1983). (Vezi 7)
10. Chamberlain, D.B. (1998). *The Mind of Your Newborn Baby*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
11. Taddio, A., Katz, J., Ilersich, A.L., Koren, G. (1997). Effect of neonatal circumcision on pain response during subsequent routine vaccination. *Lancet*, 1:349 (9052), 599—603.
12. Janov, A. (1983). (Vezi 7)
- Chamberlain, D.B. (1998). (Vezi 10)
13. Noble, E. (1993). *Primal Connections*. Simon and Schuster.
14. Gordon, N.P., Walton, D. McAdam, E., Derman, J., Gallitero, G., Garrett, L. (1999). Effects of providing hospital-based doulas in health maintenance organization hospitals. *Obstet. Gynecol.* 93(3), 422—426.
15. Klaus, M.H., Kennell, J.H. (1997). The doula: an essential ingredient of childbirth rediscovered. *Acta Paediatrica*, Oct. 86 (10), 1034—1036.
16. Kitzinger, S. (1987). *Your Baby. Your Way*. New York: Pantheon Books.
17. Bradley, R.A. *Husband-Coached Childbirth*. (1965). New York: Harper & Row.
18. Klaus, M.H., Kennell, J.H. (1976). *Maternal-Infant Bonding*. Saint Louis: The C.V. Mosby Company.
19. Klaus, M. (1997). Paper presented at the 8th International Congress of the Association for Pre- and Perinatal Psychology and Health, San Francisco.
20. Greenberg, M., Morris, N. (1974). Engrossment: the newborn's impact upon the father. *American Journal of Orthopsychiatry*, 44, 520—531.

21. Klaus, M.H., Kennell, J.H. (1976). (Vezi 18)
22. Klaus, M.H., Kennell, J.H. (1976). (Vezi 18)
23. Myers, B.J. (1987). Mother-Infant Bonding as a Critical Period. In M.H. Bornstein (ed.), *Sensitive Periods in Development: Interdisciplinary Perspectives*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum & Associates.
24. Panuthos, C. (1983). The Psychological Effects of Cesarean Deliveries. *Mothering*, 26, 61—65.
25. Ludington-Hoe, S.M., Thompson, C., Swinth, J., Hadeed, A.J., Anderson, G.C. (1994). Kangaroo Care: Research Results and Practical Implications and Guidelines. *Neonatal Network*, Vol. 13 (1), 19—27.
- Tessier, R., Cristo, M., Velez, S. Giron, M., de Calume, Z.F., Ruiz-Palaez, J.G., Charpak, Y., Charpak, N. (1998). Kangaroo mother care and the bonding hypothesis. *Pediatrics*, 102 (2), 17.
26. Newton, N. (1971). Psychological differences between breast and bottle feeding. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 24, 993-1004.
- Klaus, M. (1997). (Vezi 19)
27. Montagu, A. (1971). *Touching: The Human Significance of the Skin*. New York: Columbia University Press.
28. Martin, R.D. (1990). *Primate Origins and Evolution: A Phylogenetic Reconstruction*. Princeton University Press.
29. Gardner, L.I. (1972). Deprivation dwarfism. *Scientific American*, 227, 76—82.
30. Sapolsky, R. (1994). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: W.H. Freeman & Co.
31. Brazelton, T.B. (1992). *Touchpoints. Your Child's Emotional and Behavioral Development*. Addison-Wesley Publishing House.
32. Spitz, R. (1945). Hospitalism: an inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child*, 1, 53—74.
- Provence, S., Lipton, R.C. (1962). *Infants in Institutions*. International Universities Press.
- Kaler, S.R., Freeman, B.J. (1994). Analysis of environmental deprivation: cognitive and social development in Romanian orphans. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 769—781.
33. Carlson, M., Dragomir, C., Earls, E., Farrell, M., Macovei, O., Nystrom, P., Sparling, J. (1995). Effects of social deprivation on cortisol regulation in institutionalized Romanian infants. *Abstracts of the Society for Neuroscience*, 21, 524.
34. Van der Kolk (1987). *Psychological Trauma*. Washington, DC: Amer. Psychiatric Press.

35. Restak, R.M. (1979). *The Brain : The Last Frontier*. Doubleday & Co., Inc.
36. Liedloff, J. (1975). *The Continuum Concept*. Addison-Wesley Publishing Company, Inc.
37. Casler, L. (1965). The study of the effects of extra tactile stimulation on the development of institutionalized infants. *Genetic Psychology Monographs*, 71, 137—175.
38. Field, T.M., Schanberg, S.M., Scarfidi, F., Bauer, CR., Vega-Lahr, N., Garcia, R., Nystrom, J., Kuhn, C.M. (1986). Tactile/kinesthetic stimulation effects on preterm neonates. *Pediatrics* 77, 654—658.
39. Acolet, D., Medi, N., Giannakouloupoulos. X., Bond. C., Weg. W., Clow, A., Glover, V. (1993). Changes in plasma cortisol and catecholamine concentrations in response to massage in premature infants. *Archives of Diseases in Childhood*. 68, 29—31.
40. Gray, L., Watt, L., Blass, E.M. (2000). Skin-to-skin contact is analgesic in healthy newborns. *Pediatrics* 105(1) : e14.
41. Leboyer, F. (1976). *Loving Hands : The Traditional Indian Art of Baby Massage*. New York : Alfred A. Knopf.
42. Lipton, E.L., Steinschneider, A., Richmond, J.B. (1960). Autonomic function in the neonate II. Physiologic effects of motor restraint. *Psychosomatic Medicine*, 22, 57—76.
43. Korner, A., Guilleminault, C., Van den Hoed, J., Baldwin, R.B. (1978). Reduction of sleep apnea and bradycardia in preterm infants of oscillating water beds : a controlled polygraphic study. *Pediatrics*, 61(4), 528—533.
- Clark, D.L., Cordero, L., Goss, K.C., Manos, D. (1989). Effects of rocking on neuromuscular development in the premature infant. *Biological Neonate*, 56(6), 306—314.
- Sammon, M.P., Darnall, R.A. (1994). Entrainment of respiration to rocking in premature infants : coherence analysis. *Journal of Applied Physiology*, 77(3), 1548—1554.
44. Malcuit, G., Pomerleau, A., Brosseau, N. (1988). Cardiac and behavioral responses to rocking stimulations in one- and three-month-old infants. *Perceptual and Motor Skills*, 66(1), 207—217.
- Grosswater, J. Sottiaux, M., Rebuffat, E., Simon, T., Vandeweyer, M., Kelmanson, I., Blum, D., Kahn, A. (1995). Reduction in obstructive breathing events during body rocking : a controlled polygraphic study in preterm and full-term infants. *Pediatrics*, 96(1), 64—68.
45. Salk, L. (1973). Role of the heartbeat in the relationship between mother and infant. *Scientific American*, (May), 24—29.
46. Cohn, J.F., Tronick, E.Z. (1983). Three-month-old infants' reactions to simulated maternal depression. *Child Development*, 54, 185—193.

47. Small, M. (1998). *Our Babies, Ourselves : How Biology and Culture Shape the Way we Parent*. New York : Anchor Books.
48. DeCasper, A., Fifer, W.P. (1980). Of human bonding : newborns prefer their mothers' voices. *Science*, 208, 1174—1176.
49. Ainsworth, M.D., Bell, S.M., Stayton, D.J. (1972). Individual differences in the development of some attachment behaviors. *Merrill-Palmer Quarterly*, Vol. 18(2), 123—143.
50. Provence, S., Lipton, R.C. (1962). (Vezi 32)
51. Bell, S.M., Ainsworth, M.D. (1972). Infant crying and maternal responsiveness. *Child Development*, 43, 1171—1190.

## Capitolul 2

1. St. James-Roberts, I., Halil, T. (1991). Infant crying patterns in the first year : normal community and clinical findings. *J. of Child Psychology and Psychiatry*, 32 (6), 951—968.
2. Barr, R.G., Konner, M., Bakeman, R., Adamson, L. (1991). Crying in I-Kung San infants : A test of the cultural specificity hypothesis. *Dev. Med. and Child Neurology*, 33(7), 601—610.
3. St. James-Roberts, I., Bowyer, J., Varghese, S., Sawdon, J. (1994). Infant crying patterns in Manali and London. *Child Care, Health and Development*, 20(5), 323—337.
4. St. James-Roberts, I., Halil, T. (1991). (Vezi 1)
5. Wessel, M.A. (1954). Paroxysmal fussing in infancy, sometimes called „colic”. *Pediatrics*, 14, 421—434.
6. St James-Roberts. I., Conroy, S., Wilsher, C. (1998). Stability and outcome of persistent infant crying. *Infant Behavior and Development*, 21(3), 411—435.
7. Miller, A.R., Barr, R.G. (1991). Infantile colic : is it a gut issue ? *Pediatric Clinics of North America*, 38, 1407—1423.
8. Spock, B., Parker, S.J. (1998). *Dr. Spock's Baby and Child Care* (7th edition). New York : Pocket Books.
9. Jakobsson, I., Lothe, L., Ley, D., Borschel, M.W. (2000). Effectiveness of casein hydrolysate feedings in infants with colic. *Acta Paediatrica*, 89(1), 18—21.
10. Stewart, A.H. et al. (1954). Excessive infant crying (colic) in relation to parent behavior. *American Journal of Psychiatry*, 110, 687—694.
- Lakin, M. (1957). Personality factors in mothers of excessively crying (colicky) babies. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 22, 1—48.
11. Miller, A.R., Barr, R.G., Eaton, W.O. (1993). Crying and motor behavior of six-week-old infants and postpartum maternal mood. *Pediatrics*, 92(4), 551—558.
12. St. James-Roberts, I., Conroy, S., Wilsher, K. (1998). Links between maternal care and persistent infant crying in the early months. Thomas Coram Res. Unit, Univ. of London.

13. Brazelton, T.B. (1969). *Infants and Mothers : Differences in Development*. New York : Dell Publishing, Inc.
14. Frey, II, W.H., Langseth, M. (1985). *Crying : The Mystery of Tears*. Winston Press.
15. Vaughn, B., Sroufe, L.A. (1979). The temporal relationship between infant heart rate acceleration and crying in an aversive situation. *Child Development*, 50, 565—567.
16. Karle, W., Corriere, R., Hart, J. (1973). Psychophysiological changes in abreaction therapy. Study I : Primal Therapy. *Psychotherapy : Theory, Research and Practice*, 10, 117—122.
- Woldenberg, L., Karle, W., Gold, S., Corriere, R., Hart, J., Hopper, M. (1976). Psychophysiological changes in feeling therapy. *Psychological Reports*, 39, 1059—1062.
17. Frey, II, W.H., Langseth, M. (1985). (Vezi 14)
18. DeZegher, F., Vanhole, C., Van den Berghe, G., Devlieger, H., Eggermont, E., Veldhuis, J.D. (1994). Properties of thyroid-stimulating hormone and cortisol secretion by the human newborn on the day of birth. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 79(2), 576—581.
- Lewis, M., Ramsey, D. (1995). Stability and change in cortisol and behavioral response to stress during the first 18 months of life. *Developmental Psychobiology*, 28(8), 419—428.
19. Gunnar, M.R. (1988). Adrenocortical activity and behavioral distress in human newborns. *Developmental Psychobiology*, 21(4), 297—310.
1. Gunnar, M.R., Larson, M.C., Hertsgaard, L., Harris, M.L., Brodersen, L. (1992). The stressfulness of separation among nine-month-old infants : effects of social context variables and infant temperament. *Child Development*, 63, 290—303.
20. Zuckerman, B., Bauchner, H., Parker, S., Cabral, H. (1990). Maternal depressive symptoms during pregnancy, and newborn irritability. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 11, 190—194.
21. Kitzinger, S. (1989). *The Crying Baby*. Viking.
22. Kitzinger, S. (1989). (Vezi 21)
23. Bernal, J.F. (1973). Night waking in infants during the first 14 months. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 15(6), 760—769.
- Keller, H., Lohaus, A., Volker, S., Cappenberg, M., Chasiotis, A. (1998). Relationships between infant crying, birth complications, and maternal variables. *Child Care Health Development*, 24(5), 377—394.
24. Hunziger, V.A., Barr, R.G. (1986). Increased carrying reduces infant crying : A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 77, 641—648.
25. James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Vol. I. New York : Holt.



26. Barnard, K.E. (1973). The effects of stimulation on the sleep behaviors of the premature infant. In M. Batty (ed.), *Western Journal for Communicating Nursing Research*, Vol. 6.
27. Brazelton, T.B. (1985). Application of cry research to clinical perspectives. In B.M. Lester, C.F.Z. Boukydis (ed.), *Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives*. New York: Plenum Press.
28. Lucassen, P.L., Assendelft, W.L., Gubbels, J.W., Van Eijk, J.T., Van Geldrop, W.J., Neven, A.K. (1998). Effectiveness of treatments for infantile colic: systematic review. Institute for Research in Extramural Medicine, Free University, Amsterdam, The Netherlands.
29. Lester, B.M., Boukydis, C.F. (1985). *Infant Crying: Theoretical and Research Perspectives*. New York: Plenum Press.
30. Gunnar et al. (1992). (Vezi 19)
31. Cohn, J.F., Tronick, E.Z. (1983). Three-month-old infants' reactions to simulated maternal depression. *Child Development*, 54, 185—193.
32. Papousek, M., Von Hofacker, N. (1998). Persistent crying in early infancy: a non-trivial condition of risk for the developing mother-infant relationship. *Child Care, Health and Development*, 24(5), 395—424.
33. Poole, S.R. (1991). The infant with acute, unexplained, excessive crying. *Pediatrics*, 88(3), 450—455.
34. Michelsson, K., Michelsson, O. (1999). Phonation in the newborn infant cry. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 49, Suppl. 1, S297—301.
35. Brown, B., Rosenbaum, L. (1983). *Stress effects of IQ*. Prezentat la întâlnirea Asoc. Am. pentru Progr. Științei, Detroit.
36. Carlson, M., Dragomir, C., Earls, F., Farrell, M., Macovei, O., Nystrom, P., Sparling, J. (1995). Effects of social deprivation on cortisol regulation in institutionalized Romanian infants. *Abstracts of the Society for Neuroscience*, 21, 524.
37. Bremner, J.D., Narayan, M. (1998). The effects of stress on memory and the hippocampus throughout the life cycle: implications for childhood development and aging. *Developmental Psychopathology*, Vol. 10(4), 871—885.
38. Frey, Il, W.H., Langseth, M. (1985). (Vezi 14)
39. Welch, M.A. (1983). Retrieval from autism through mother/child holding therapy. In E.A. Tinbergen (ed.), *Autistic Children: New Hope for a Cure*. London: George Allen & Unwin.
40. Lovaas, O.I. (1987). Behavioral treatment and normal educational and intellectual functioning in young autistic children. *Journal of Consulting and Clinical Psych.*, 55(1), 3—9.
- Sheinkopf, S.J., Siegel, B. (1998). Home-based behavioral treatment of young children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 28(1), 15—23.

41. Maurice, C. (1993). *Let Me Hear Your Voice : A Family's Triumph Over Autism*. New York : Alfred A. Knopf, Inc.
42. Magid, K., KcKelvey, C.A. (1987). *High Risk : Children Without a Conscience*. New York : Bantam Books.  
Keck, G.C., Kupecky, R.M. (1995). *Adopting the Hurt Child*, Pinon Press, Colorado Springs, Colorado.
- Myeroff, R., Mertlich, G., Gross, J. (1999). Comparative effectiveness of holding therapy with aggressive children. *Child Psychiatry and Human Development*, 29(4), 303—313.
43. Gunnar, M.R. (1988). (Vezi 19)
44. Murray, A. (1979). Infant crying as an elicitor of parental behavior : An examination of two models. *Psychological Bulletin*, 86, 191—215.  
Frodi, A. (1985). When empathy fails : Aversive infant crying and child abuse. In B.M. Lester, C.F.Z. Boukydis (ed.). *Infant Crying : Theoretical and Research Perspectives*. New York : Plenum Press.
45. Weston, J. (1968). The pathology of child abuse. In R. Helfer, C. Kempe (ed.). *The Battered Child*. Chicago : University of Chicago Press.

### Capitolul 3

1. Mata, L.J., Wyatt, R.G. (1971). Host resistance to infection. *American Journal of Clinical Nutrition*, 24, 976—986.  
Wilson, A.C., Forsyth, J.S., Greene, S.A., Irvine, L., Hau, C., Howie, P.W. (1998). Relation of infant diet to childhood health : seven year follow up of cohort of children in Dundee infant feeding study. *British Medical Journal*, 316(7124), 21—25.
2. Baumslag, N., Michels, D.L. (1995). *Milk, Money, and Madness : The Culture and Politics of Breastfeeding*. Westport, Connecticut : Bergin & Garvey.
3. Lucas, A., Morley, R., Cole, T.J., Lister, G., Leeson-Payne, C. (1992). Breast milk and subsequent intelligence quotient of children born preterm. *Lancet*, 339(8788), 261—264.
4. Klaus, M.H., Klaus, P. (1998). *Your Amazing Newborn*. Perseus Books.
5. Newton, N. (1968). Breast Feeding. *Psychology Today*, 34.
6. Brazelton, T.B. (1992). *Touchpoints : Your Child's Emotional and Behavioral Development*. Addison-Wesley.
7. Konner, M., Worthman, C. (1980). Nursing frequency, gonadal function, and birth spacing among !Kung hunter-gatherers. *Science*, 207, 788—791.
8. LeVine, R.A., Dixon, S., LeVine, S., Richman, A., Leiderman, P.H., Keefer, C.H., Brazelton, T.B. (1994). *Child care and culture : Lessons from Africa*. New York, NY : Cambridge University Press.

9. Barr, R., Konner, M., Bakeman, R., Adamson, L. (1991). Crying in !Kung infants : A test of the cultural specificity hypothesis. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 33, 601-610.
10. Levine, R.A. (1977). Child rearing as cultural adaptation. In P.H. Leiderman, S.R. Tulkin, A. Rosenfeld (ed.), *Culture and Infancy : Variations in the Human Experience*. New York : Academic Press.
11. Konner, M. (1977). Infancy among the Kalahari Desert Man. In P.H. Leiderman, S.R. Tulkin, A. Rosenfeld (ed.), *Culture and Infancy : Variations in the Human Experience*. New York : Academic Press.
- Ainsworth, M.S. (1977). Infant development and mother-infant interaction among the Ganda and American families. In P.H. Leiderman, S.R. Tulkin, A. Rosenfeld (ed.), *Culture and Infancy : Variations in the Human Experience*. New York : Academic Press.
- Shostak, M. (1981), *Nisa : The Life and Words of a !Kung Woman*. New York : Vintage Books.
12. Small, M. (1998). *Our Babies, Ourselves : How Biology and Culture Shape the Way we Parent*. New York : Anchor Books.
13. Small, M. (1998). (Vezi 12)
14. Woolridge, M.W., Fisher, C. (1988). Colic, „overfeeding“, and symptoms of lactose malabsorption in the breast-fed baby : a possible artifact of feed management ? *Lancet*, 2(8607), 382-384.
15. Munroe, R., Munroe, R., Whiting, B.B. (1981). *Handbook of Cross-Cultural Human Development*. New York : Garland Publishers.
16. Mead, M., Newton, M. (1967). Cultural patterning of perinatal behavior. In S.A. Richardson, A.F. Guttmacher (ed.). *Childbearing : Its Social and Psychological Aspects*. Baltimore : Williams & Williams Co.
17. Woolridge, M.W., Fisher, C. (1988). (Vezi 14)
18. Baumslag, N., Michels, D.L. (1995). (Vezi 2)
19. Ostwald, P.F., Murry, T. (1985). The communicative and diagnostic significance of infant sounds. In B.M. Lester, C.F.Z. Boukydis (ed.). *Infant Crying : Theoretical and Research Perspectives*. New York : Plenum Press.
20. Beal, V.A. (1957). On the acceptance of solid foods, and other food patterns, of infants. *Pediatrics*, 20, 448.
21. Wilson et al. (1998). (Vezi 1)
22. Davis, C. (1928). Self-selection of diet by newly weaned infants. *American Journal of Diseases of Children*, 36, 651-679.
23. Williams, R.J. (1956). *Biochemical Individuality*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
24. Spock, B., Parker, S.J. (1998). *Dr. Spock's Baby and Child Care* (7th edition). New York : Pocket Books.

25. Hirschmann, J.R., Zaphiropoulos, L. (1993). Preventing Childhood Eating Problems : A Practical, Positive Approach to Raising Kids Free of Food and Weight Conflicts. Gurze Designs & Books.

## Capitolul 4

1. Renggli, F. (1992). Selbstzerstörung aus Verlassenheit : Die Pest als Ausbruch einer Massenpsychose im Mittelalter. Rasch und Röhring Verlag.
2. Renggli, F. (1992). (Vezi 1)
3. Thevenin, T. (1987). The Family Bed : An Age Old Concept in Childrearing. Wayne, NJ : Avery Publishing Group, Inc. (Prima ediție 1976).  
Sears, W., Sears, M. (1993). The Baby Book : Everything you Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two. Little, Brown & Company.
4. Granju, K.A., Kennedy, B. (1999). Attachment Parenting : Instinctive Care for Your Baby and Young Child. Pocket Books.
4. Freud, A. (1965). Normality and Pathology in Childhood. New York : International Universities Press.
5. Scott, J.P. (1967). The process of primary socialization in canine and human infants. In J. Hellmuth (ed.), Exceptional Infant. Vol. 1 : The Normal Infant. Seattle : Special Child Publications.
6. Mosko, S., Richard, C., McKenna, J. (1997). Infant arousals during mother-infant bed sharing : implications for infant sleep and sudden infant death syndrome research. Pediatrics, 100(5), 841—849.
7. Mosko et al. (1997). (Vezi 6)
8. Rognum, O.T. (1995). Sudden Infant Death Syndrome : New Trends in the Nineties. Oslo, Norway : Scandinavian University Press.
9. Drago, D.A., Dannenberg, A.L. (1999). Infant Mechanical Suffocation Deaths in the United States, 1980—1997. Pediatrics, 103 (5), e59.
10. Drago, D.A., Dannenberg, A.L. (1999). (vezi 9)
11. Janov, A. (1973). The Feeling Child. New York : Simon & Schuster.
12. Barry, H. III, Paxson, LM. (1971). Infancy and Early Childhood : Cross-Cultural Codes 2. Ethnology, 10, 466—509.
13. Newson, J., Newson, E. (1963). Infant Care in an Urban Community. Chicago : Aldine.
14. Provence, S., Lipton, R.C. (1962). Infants in Institutions. New York : International Universities Press, Inc.
15. Wolf, A.W., Lozoff, B. (1989). Object attachment, thumbsucking, and the passage to sleep. J. of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 28(2), 287—292.

16. Newson, J., Newson, E. (1963). (Vezi 13)
17. Elias, M.F., Nicolson, N.A., Bora, C., Johnston, J. (1986). Sleep/wake patterns of breastfed infants in the first 3 years of life. *Pediatrics*, 77(3), 322—329.
18. Armstrong, T. (1995). The Myth of the ADD Child. *Button*.
19. Mayr, D.F., Boelderl, A.R. (1993). The pacifier eraze : collective regression in Europe. *The Journal of Psychohistory*, 21(3), 143—156.
20. Kitzinger, S. (1985). *The Crying Baby*. Viking.

## Capitolul 5

1. Devlin, B., Daniels, D.M., Roeder, K. (1997). The heritability of IQ. *Nature*, Jul. 31, 388(6641), 468—471.
2. Olds, D.L., Henderson, C.R. Jr., Tatelbaum, R. (1994). Intellectual impairment in children of women who smoke cigarettes during pregnancy. *Pediatrics*, 93(2), 221—227.
- Goldschmidt, L., Richardson, G.A., Stoffer, D.S., Geva, D., Day, N.L. (1996). Prenatal alcohol exposure and academic achievement at age six : a nonlinear fit. *Alcohol Clin. Exp. Res.* 20(4), 763—770.
- Richardson, G.A. (1998). Prenatal cocaine exposure. A longitudinal study of development. *Annals of the New York Academy of Science*, 846, 144—152.
3. Field, T. (1998). Maternal depression effects on infants and early interventions. *Preventive Medicine*. 27(2), 200—203.
4. Glynn, L.M., Wadhwa, P.D., Sandman, C.A. (2000). The influence of corticotropin-releasing hormone on fetal development and parturition. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 14(3-4), 243—256.
5. Lipton, B.H. (1998). Nature, nurture and the power of love. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 13(1), 3—10.
6. Rosenzweig, M.R., Bennett, E.L., Daimond, M.C. (1972). Brain changes in response to experience. *Scientific American*, 226, 22—29.
7. Tamis-LeMonda, C., Bornstein, M.H. (1987). Is there a „sensitive period“ in human development ? In M.H. Bornstein (ed.), *Sensitive Periods in Development : Interdisciplinary Perspectives*. Hillsdale, IL : Lawrence Erlbaum & Associates.
8. Montessori, M. (1967). *The Absorbent Mind*. New York : Holt, Rinehart & Winston.
9. Tamis-LeMonda, C., Bornstein, M.H. (1987). (Vezi 7)
10. Tamis-LeMonda, C., Bornstein, M.H. (1987). (Vezi 7)
11. Piaget, J. (1947). *The Psychology of Intelligence*. London : Routledge & Kegan Paul.

12. Condry, J., Condry, S. (1976). Sex differences : A study of the eye of the beholder. *Child Development*, 47, 812—819.
- Condry, S.M., Condry, J.C., Pogatschnik, L.W. (1983). Sex differences : A study of the ear of the beholder. *Sex Roles*, 9, 697—704.
13. Beal, C. (1994). *Boys and Girls : The development of gender roles*. New York : Mcgraw-Hill.
14. Ainsworth, M.D., Bell, S.M. (1974). Mother-Infant Interaction and the Development of Competence. In K. Connolly, J. Bruner (ed.), *The Growth of Competence*. London : Academic Press, Inc.
- Barnard, K.E., Bee, H.L., Hammond, M.A. (1984). Home environment and cognitive development in a healthy, low-risk sample : The Seattle Study. In A.W. Gottfried (ed.), *Home Environment and Early Cognitive Development*. Orlando, FL : Academic Press.
15. Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York : International Universities Press, Inc.
16. Yakota, F., Thompson, K.M. (2000). Violence in G-Rated Animated Films. *Journal of the American Medical Association*, 283(20), 2716—2720.
17. Meltzoff, A.N. (1988). Imitation of televised models by infants. *Child Development*, 59, 1221—1229.
18. Kagan, J. (1994). *Galen's Prophecy*. New York : Basic Books.
19. Fantz, R.L. (1964). Visual experience in infants : Decreased attention to familiar patterns relative to novel ones. *Science*, 146, 668—670.
- Uzgiris, I.C., Hunt, J.M. (1970). Attentional preference and experience : II. An exploratory longitudinal study of the effect of visual familiarity and responsiveness. *Journal of Genetic Psychology*, 117(1), 109—121.
20. McCall, R.B., Kagan, J. (1967). Stimulus-schema discrepancy and attention in the infant. *Journal of Experimental Child Psychology*, 5, 381—390.
21. White, B.L. (1978). *Experience and Environment : Major Influences on the Development of the Young Child*. Volume 2. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
22. Holt, J. (1983). *Haw Children Learn* (revised edition). Dell Publishing, Inc.
23. Piaget, J. (1952). (Vezi 15)
24. Snow, C., Ferguson, C.A (ed.) (1977). *Talking to Children : Language Input and Acquisition*. Cambridge, MA : Cambridge University Press.
- Bornstein, M.H. (1985). How infant and mother jointly contribute to developing cognitive competence in the child. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 82, 7470—7473.
25. Carlson, E.A, Jacobvitz, D., Sroufe, L.A. (1995). A developmental investigation of inattentiveness and hyperactivity. *Child Development*, 66, 37—54.

26. Kohn, A. (1993). *Punished by Rewards : The Trouble With Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*. Houghton Mifflin, New York.
27. Lepper, M.R., Greene, D., Nisbett, R.E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward : A test of the overjustification hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28(1), 129-137.
28. Montessori, M. (1967). (Vezi 8)
29. Jernberg, A.M. (1993). Attachment Formation. In C.E. Schaefer (ed.), *The Therapeutic Powers of Play*. Northvale, NJ : Aronson.
30. Sroufe, L.A., Wunsch, J.P. (1972). The development of laughter in the first year of life. *Child Development*, 43, 1326—1344.
31. Provence, S., Lipton, R.C. (1962). *Infants in Institutions*. New York : International Universities Press.

## Capitolul 6

1. Barnett, D., Kidwell, S.L., Leung, K.H. (1998). Parenting and preschooler attachment among low-income urban African American families. *Child Development*, 69(6), 1657—1671.
2. Straus, M.A. (1993). Corporal punishment of children and depression and suicide in adulthood. In Joan McCord (ed.), *Coercion and Punishment in Long Term Perspective*. New York : Cambridge University Press.  
MacMillan, H.L., Boyle, M.H., Wong, M.Y., Duku, E.K., Fleming, J.E., Walsh, C.A. (1999). Slapping and spanking in childhood and its association with lifetime prevalence of psychiatric disorders in a general population sample. *Canadian Medical Association Journal*, 161(7), 805—809.
3. Ainsworth, M.D., Bell, S.M. (1974). Mother-infant interaction and the development of competence. In K. Connolly, J. Bruner (ed.), *The Growth of Competence*. London : Academic Press, Inc.
4. Dornbusch, S.M., Ritter, P.L., Leiderman, P.H., Roberts, D.F., Fraleigh, M.J. (1987). The relation of parenting style to adolescent school performance. *Child Development*, 58, 1244—1257.  
Smith, J.R., Brooks-Gunn, J. (1997). Correlates and consequences of harsh discipline for young children. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 141(8), 777—786.
5. Azrin, N.H., Holz, W.C. (1966). Punishment. In W.K. Honig (ed.), *Operant Behavior*. New York : Appleton-Century Crofts.
6. Caesar, P.L. (1988). Exposure to violence in the families-of-origin among wife-abusers and maritally nonviolent men. *Violence Victim*, 3(1), 49-63.  
Straus, M.A. (1991). Discipline and deviance : physical punishment of children and violence and other crime in adulthood. *Social Problems*, 38(2), 101—123.

- Straus, M.A., Sugarman, D.B., Giles-Sims, J. (1997). Spanking by parents and subsequent antisocial behavior of children. *Archives of Pediatric & Adolescent Medicine*, 151(8), 761—767.
7. Hoffman, M.L., Saltzstein, D. (1967). Parent discipline and the child's moral development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 45—57.
- Stayton, D.J., Hogan, R., Ainsworth, M.D. (1971). Infant obedience and maternal behavior: the origins of socialization reconsidered. *Child Development*, 42, 1057—1069.
- Brenner, V., Fox, R.A. (1998). Parental discipline and behavior problems in young children. *Journal of Genetic Psychology*, 159(2), 251—156.
8. Azrin, N.H., Hotz, W.C. (1966). (Vezi 5)
9. Siqueland, E.R., Lipsitt, L.P. (1966). Conditioned head-turning in human newborns. *Journal of Experimental Child Psychology*, 3, 356—376.
10. Kohn, A. (1993). *Punished by Rewards: The Trouble With Gold Stars, Incentive Plans, A's, Praise, and Other Bribes*. Houghton Mifflin, New York.
11. Miller, A. (1983). *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child-Rearing and the Roots of Violence*. New York: Farrar, Straus & Giroux.
12. Milgram, S. (1974). *Obedience to Authority*. New York: Harper & Row.
13. Stayton et al. (1971). (Vezi 7)
14. Gordon, T. (1976). *P.E.T. in Action*. Wyden Books.
15. Sears, R.R., Maccoby, E.E., Levin, H. (1957). *Patterns of Child Rearing*. Evanston, Illinois: Row & Peterson.
16. Gordon, T. (2000). *Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children*. New York: Three Rivers Press.
17. Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press, Inc.
18. Braine, M.D.S. (1963). The ontogeny of English phrase structure: The first phase. *Language*, 39, 1—13.
19. Wipfler, P. (1989). *Listening: A Tool for Powerful Parenting*. The Parents Leadership Institute. Palo Alto, CA.
- Solter, A. (1998). *Tears and Tantrums*. Goleta, CA: Shining Star Press.
20. Bronson, W.C. (1974). Competence and the growth of personality. In K. Connolly, J. Bruner (ed.), *The Growth of Competence*. London: Academic Press, Inc.
21. Brazelton, T.B. (1962). A child-oriented approach to toilet training. *Pediatrics*, 29, 121—128.
22. Matson, J.L. (1975). Some practical considerations for using the Foxx and Azrin rapid method of toilet training. *Psychological Reports*, 37(2), 350.



23. Spitz, R.A (1962). Autoerotism reexamined : The role of early sexual behavior patterns in personality formation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 17, 283—315.
24. Levine, M.I. (1951). Pediatric observations on masturbation in children. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 6, 117—124.
25. Spitz R.A. (1962). (Vezi 23)
26. Janov, A. (1973). *The Feeling Child*. New York : Simon & Schuster.
27. Coohey, C., Braun, N. (1997). Toward an integrated framework for understanding child physical abuse. *Child Abuse and Neglect*, 21(11), 1081—1094.  
Hall. L.A., Sachs, B., Rayens, M.K. (1998). Mothers' potential for child abuse : the roles of childhood abuse and social resources. *Nursing Research*, 47(2), 87—95.
28. Krugman, R.D. (1983). Fatal child abuse : Analysis of 24 cases. *Pediatrician*, 12(1), 68—72.
29. Weston, J. (1968). The pathology of child abuse. In R. Helfer, C. Kempe (ed.), *The Battered Child*. Chicago : University of Chicago Press.

## Capitolul 7

1. Spitz, R.A. (1965). *The First Year of Life*. New York : International Universities Press.
2. Ainsworth, M.D., Wittig, B.A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. In B.M. Foss (ed.), *Determinants of Infant Behaviour*, Vol. IV. New York : John Wiley & Sons.  
Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books, Inc.
3. Tennes, K.H., Lampl, E.E. (1964). Stranger and separation anxiety in infancy. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 139, 247—254.
4. Schaffer, H.R., Emerson, P.E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monograph of the Society for Research in Child Development*. Vol. 29.
5. Tronick, E.Z., Morelli, G.A., Ivey, P.K. (1992). The Efe forager infant and toddler's pattern of social relationships : multiple and simultaneous. *Developmental Psychology*, 28(4), 568—577.
6. Fox, N.A., Kimmerly, N.L., Schafer, W.D. (1991). Attachment to mother/Attachment to father : A meta-analysis. *Child Development*, 62, 210—225.
7. Dunn, J. (1984). *Sisters and Brothers*. Cambridge, MA : Harvard University Press.
8. Gunnar, M.R., Larson, M.C., Hertsgaard, L., Harris, M.L., Brodersen, L. (1992). The stressfulness of separation among nine-month-old infants : effects of social context variables and infant temperament. *Child Development*, 63, 290—303.

9. Tennes, K.H., Lampl, E.E. (1964). Stranger and separation anxiety in infancy. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 139, 247—254.
- Schaffer, H.R. (1966). The onset of fear of strangers and the incongruity hypothesis. *Journal of Child Psychology, Psychiatry and Allied Disciplines*, 7, 95—106.
- Morgan, G.A., Ricciuti, H.N. (1969). Infants' response to strangers during the first year of life. In B. Foss (ed.), *Determinants of Infant Behaviour*. Vol. IV. New York : John Wiley & Sons, Inc.
10. Dennis, W. (1940). Does culture appreciably affect patterns of infant behaviour ? *Journal of Social Psychology*, 12, 305—317.
- Ainsworth, M.D. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. In B.M. Foss (ed.), *Determinants of Infant Behaviour*. Vol. II. New York : John Wiley & Sons.
- Lester, B.M., Kotelchuck, M., Spelke, E., Sellers, M.J., Klein, R.E. (1974). Separation protest in Guatemalan infants : cross-cultural and cognitive findings. *Developmental Psychology*, 10(1), 7985.
- Fox, N. (1975). Separation distress in kibbutz reared children. Manuscript, Harvard University.
- Kearsley, R.B., Zelazo, P.R., Kagan, J., Hartmann, R. (1975). Differences in separation protest between day care and home reared infants. *Journal of Pediatrics*, 55, 171—175.
11. Provence, S., Lipton, R.C. (1962). *Infants in Institutions*. New York : International Universities Press, Inc.
12. Ainsworth, M.D., Bell, S.M., Stayton, D.J. (1971). Individual differences in strange-situation behavior of one-year-olds. In H.R. Schaffer (ed.), *The Origins of Human Social Relations*. London & New York : Academic Press.
13. Cicchetti, D., Tozsch, F.A., Toth, S.L. (1998). Maternal depressive disorder and contextual risk : contributions to the development of attachment insecurity and behavior problems in toddlerhood. *Developmental Psychopathology*, 10(2), 283—300.
14. Sroufe, L.A., Fox, N.E., Pancake, V.R. (1983). Attachment and dependency in developmental perspective. *Child Development*, 54, 1615—1627.
15. Elicker, J., Englund, M., Sroufe, L.A. (1992). Predicting peer competence and peer relationships in childhood from early parent-child relationships. In R. Parke, G. Ladd (ed.), *Family-Peer Relationships : Modes of Linkage*. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
16. Bowlby, J. (1973, 1980, 1982). *Attachment and Loss*. Vol. I — *Attachment*, Vol. II — *Separation*, Vol. III — *Loss, Sadness and Depression*. New York : Basic Books.
17. Bower, T.G.R. (1977). *A Primer of Infant Development*. W.H. Freeman & Company.

18. Bowlby, J. (1951). *Maternal Care and Mental Health*. World Health Organization, Monograph Series No. 2, Palais des Nations, Geneva.
19. Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology : 2. Overview of the field of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 64(2), 237—243.
20. Vaughn, B., Iqeland, B., Sroufe, L.A., Waters, E. (1979). Individual differences in infant-mother attachment at twelve and eighteen months : Stability and change in families under stress. *Child Development*, 50, 971-975.
21. Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss*. Vol. I.- *Attachment*. New York : Basic Books.
22. Parke, R.D., O'Leary, S.E. (1976). Father-mother-infant interaction in the newborn period : Some findings, some observations and some unresolved issues. In K. Riegel, J. Meacham (ed.), *The Developing Individual in a Changing World*, Vol. II — *Social and Environmental Issues*. The Hague : Mouton.
- Yogman, M.W. (1990). Male parental behavior in human and nonhuman primates. In N.A. Krasnegor, R.S. Bridges (ed.), *Mammalian Parenting*. Oxford University Press.
23. Mead, M. (1954). Some theoretical considerations on the problem of mother-child separation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 24(3), 471—483.
24. Belsky, J. (1990). Developmental risk associated with infant day care. In S. Chehrazi (ed.), *Psychosocial Issues in Day Care*. Washington, DC : American Psychiatric Press.
25. Howes, C. (1990). Can the age of entry into child care and the quality of child care predict adjustment in kindergarten ? *Developmental Psychology*, 26, 292—303.
26. Cost, Quality, and Outcomes Study Team (1995). Cost, Quality, and Child Outcomes in Child Care Centers : Key Findings and Recommendations. *Young Children*, 50(4). Washington, DC : National Association for the Education of Young Children.
27. NAEYC (1993). Research into action : The effects of group size, ratios, and staff training on child care quality. *Young Children*, 48(1), 65-67.
28. Ryerson, A. (1961). Medical advice on child rearing 1550—1900. *Harvard Educational Review*, 31(3), 302—323.
29. Ryerson, A. (1961). (Vezi 28)